



SÅ TYCKER UNGA 2025

HÄLSA, FRITID OCH FRAMTID

ATTITYD- OCH VÄRDERINGSSTUDIE

© **Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) 2025**

Uppdragsansvarig: Emma Thornström

Omslagsfoto: Yuri Arcurs, Mostphotos

Övriga foton:

Sid 12: Lightfield, Mostphotos

Sid 24: Raul Mellado, Mostphotos

Sid 28: Dean Drobot, Mostphotos

Sid 30: Oleksandr Latkun, Mostphotos

Sid 34: Daniel J Schwartz, Unsplash

Sid 39: Robiul Islam Pailot, Pixabay

Sid 44: Kampus, Pexels

Sid 46: Oleksandr Latkun, Mostphotos

Sid 52: Thomas Le Q, Unsplash

Sid 56: Oleksandr Latkun, Mostphotos

Sid 64: Cottonbro, Pexels

Sid 69: Joseph Pearson, Unsplash

Sid 70: Kindel Media, Pexels

Sid 75: Kampus, Pexels

Sid 76: Jeremy McNight, Unsplash

Sid 80: Eugenia Sol, Pexels

Sid 84: Toms Rits, Unsplash

Sid 87: Fernando Cferdo Photography, Unsplash

Sid 94: Ketut Subiyanto, Pexels

Tryck: Tryckservice i Ängelholm AB

Kontaktuppgifter MUCF:

Telefon: 010-160 10 00

E-post: info@mucf.se

Webb: mucf.se

SÅ TYCKER UNGA 2025

**HÄLSA, FRITID
OCH FRAMTID**

Förord

En viktig del i det ungdomspolitiska målet är att alla unga ska ha goda levnadsvillkor. För att nå det målet behöver flera viktiga delar av ungas liv fungera på ett bra sätt – uppväxtvillkoren, skolgången och övergången in i arbetslivet, unga behöver ekonomisk trygghet och möjlighet att vara inkluderade och delaktiga i samhället. Men ett gott liv handlar också om hälsa, nära relationer, framtidstro och en meningsfull fritid – delar av livet som ligger mer nära det privata. Den här rapporten fokuserar på just de delarna. Hur mår unga idag? Hur ser de på sin fritid, sina nära relationer och sin framtid? Hur viktig är religion och tro för dem och vad oroar de sig för? Den här kunskapen är viktig för alla som vill förstå dagens unga.

Så tycker unga 2025 – **Hälsa, fritid och framtid** är en av tre delrapporter som beskriver resultaten i Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågors (MUCF) studie om ungas attityder och värderingar. Här riktas blicken mot ungas fritid, hälsa, relationer och tro. Resultatet visar att de flesta unga är nöjda med livet och ser ljust på sin framtid. Många tycker även att de har goda möjligheter att påverka hur livet blir. Ungas psykiska hälsa är en fortsatt stor utmaning, särskilt bland unga tjejer. Andelen unga som ofta har olika besvär så som stress, trötthet eller sömnsvårigheter har stabiliserats, men nivåerna är fortfarande höga. God psykisk hälsa är en förutsättning för att unga ska ha goda levnadsvillkor.

Hälsan påverkar ungas möjligheter att studera och arbeta. Den är en förutsättning för att de ska kunna vara delaktiga i samhället. Vi har alla ett ansvar för att vända utvecklingen. Det kräver insatser på flera nivåer – både breda hälsofrämjande insatser och stödinsatser till de unga som behöver det.

Rapporten visar också att de flesta unga är nöjda med sina nära relationer, men oro kopplad till relationer är vanligare bland unga än i den äldre befolkningen. En majoritet av unga är nöjda med sin fritid, hälften av unga tycker att de har lagom mycket fritid. De allra flesta unga tycker det är viktigt att ha roligt på fritiden, men också att den ger möjlighet till vila och återhämtning. Fritiden spelar en viktig roll för ungas hälsa, en meningsfull fritid kan skapa gemenskap och motverka psykisk ohälsa och utanförskap. Att lägga resurser på ungas fritid är både att skapa goda villkor för unga idag och att investera i framtiden.

Arbetet med rapporten har genomförts inom avdelningen för utredning av Sara Kjellsson, Emma Thornström (uppdrafsansvarig) och Christoffer Åkesson.

Stefan Holmgren, vikarierande generaldirektör
Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

Innehåll

Sammanfattning	8
Inledning	13
Syfte	14
Om attityder hos unga och äldre över tid	15
Undersökningens genomförande	19
Läsanvisningar	22
Ungas syn på livet och sin framtid	25
De flesta unga är nöjda med livet just nu	25
En majoritet av unga ser ljus på sin framtid och upplever att de kan påverka hur livet blir	31
Ungas oro	35
Vanligare att unga ofta oroar sig än att äldre gör det	35
Vanligt att unga oroar sig för att inte leva upp till egna och andras förväntningar	36
Vanligare att unga som ofta oroar sig för sina relationer samt egna och andras förväntningar bedömer sin psykiska hälsa som dålig	41
Ungas syn på sin hälsa	45
Det är vanligare bland killar att se positivt på sin fysiska hälsa	45
Hälften av unga är nöjda med sin psykiska hälsa	47
Vanligare bland tjejer att ofta besväras av stress, trötthet, huvudvärk och ont i magen	49

Ungas syn på vad som är viktigt på fritiden	57
De flesta unga är nöjda med sin fritid	57
Unga tycker det är viktigt att ha roligt på fritiden, men också att få tid för vila	58
Ungas syn på tillgången till fritid	65
Hälften av unga tycker de har lagom mycket fritid	65
Ungas syn på nära relationer	71
De flesta unga är nöjda med sina nära relationer	71
Ungas syn på religion och tro	77
Hälften av unga är inte troende	78
Fyra av tio unga som är troende deltar regelbundet i religiösa sammankomster	82
Avslutande diskussion	85
Ökad psykisk hälsa och en meningsfull fritid är viktiga för att nå det ungdomspolitiska målet	85
God psykisk hälsa bland unga kräver fortsatt arbete	88
Goda relationer spelar en viktig roll för den psykiska hälsan	89
Fritidsaktiviteter är viktiga för unga och ska vara tillgängliga för alla	91
Religiös tro bland unga – ett område att fortsätta följa	92
Referenser	95
Billaga 1	
Attityd- och värderingsstudien	98

Sammanfattning

I den här rapporten **Så tycker unga 2025 – Hälsa, fritid och framtid** beskriver Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) vad unga tycker om sin fritid, hälsa, sina nära relationer och tro.

Rapporten visar att de flesta unga är nöjda med livet som helhet och ser positivt på sin framtid. Även om de flesta unga har en ljus syn på livet är psykisk hälsa fortfarande ett problem. Hälften av unga är nöjda med sin psykiska hälsa. Skillnaderna mellan killars och tjejers syn på sin psykiska hälsa är fortsatt tydliga. Det är vanligare bland tjejer att bedöma sin psykiska hälsa som dålig och att ofta uppleva besvär med till exempel stress och trötthet. Den tidigare ökningen av dessa besvär har avstannat, men de är fortfarande vanliga.

Unga tjejer oroar sig också i större utsträckning för att till exempel inte leva upp till egna och andras förväntningar. Att ofta oroa sig är generellt vanligare bland unga än bland äldre. Särskilt stora är skillnaderna när det gäller just oro kopplad till förväntningar och nära relationer. Andelen unga som oroar sig för att inte hitta en partner att leva med har ökat något och det är en något mindre andel av unga som är nöjda med sina vänskapsrelationer än tidigare. På det stora hela är dock de flesta unga nöjda med sina nära relationer.

Fritiden är viktig för unga och tre av fyra uppger att de är nöjda med den. Det som värderas högst är att ha roligt, få tid för vila, att lära sig nya saker och träffa andra med liknande intressen. Studien visar också att religion har en begränsad betydelse för många unga. En majoritet av unga tycker att religion inte är viktig för dem, och hälften anser sig inte vara troende. Två av tio unga ser sig som troende, och av dem deltar fyra av tio regelbundet i religiösa sammankomster.

Här följer en kortfattad sammanfattning av resultaten:

Kapitlet om **ungas syn på livet och framtiden** visar att

- de flesta unga är nöjda med livet just nu och en majoritet ser ljus och optimistiskt på sin framtid
- ungefär var tredje ung tycker att livet i hög grad motsvarar deras förväntningar, andelen är lägre än i den äldre jämförelsegruppen
- de flesta unga tycker att de kan påverka hur deras liv kommer att bli.

Kapitlet om **ungas oro** visar att

- det är vanligare bland unga att ofta oroa sig för många olika saker jämfört med personer i den äldre jämförelsegruppen, det är också vanligare bland tjejer än bland killar
- oro för att inte leva upp till egna eller andras förväntningar är vanlig bland unga och vanligare bland tjejer än bland killar
- bland tjejer oroar sig hälften ofta för sitt utseende eller sin vikt, andelen har ökat jämfört med 2018 och är högre än bland killar
- andelen unga som ofta oroar sig för att inte hitta en partner har ökat något sedan 2013
- det är vanligare att unga som ofta oroar sig för sina nära relationer samt egna och andras förväntningar bedömer sin psykiska hälsa som dålig jämfört med unga som oroar sig mer sällan.

Kapitlet om **hur unga ser på sin hälsa** visar att

- ungefär sex av tio unga är nöjda med sin fysiska hälsa, hälften är nöjda med sin psykiska hälsa
- det är mindre vanligt att unga ser positivt på sin psykiska hälsa än att personer i den äldre jämförelsegruppen gör det
- ökningen av andelen unga som ofta besväras av stress, trötthet och sömnsvårigheter har avstannat, men det är fortsatt vanligt att unga ofta är stressade eller trötta på dagarna

- det är vanligare att tjejer ofta besväras av stress, trötthet, huvudvärk och ont i magen än att killar gör det, det är också vanligare att de bedömer sin psykiska hälsa som dålig.

Kapitlet om **vad unga tycker är viktigt på fritiden** visar att

- tre av fyra unga är nöjda med sin fritid
- för de allra flesta unga är det viktigt att ha roligt, att få tid för vila och återhämtning, att lära sig nya saker och att träffa andra som delar samma intressen på fritiden
- det är vanligare att tjejer värderar att få tid för vila och att få uttrycka sin personlighet på sin fritid
- bland killar är det en högre andel som tycker det är viktigt att träffa andra som delar samma intresse och att ha nytta av sin fritidsaktivitet i framtiden
- det är vanligare att unga i äldre åldrar värdesätter att få tid för vila och att lära sig nya saker på fritiden än att unga i yngre åldersgrupper gör det.

Kapitlet om **ungas syn på hur mycket fritid de har** visar att

- hälften av unga tycker de har lagom mycket fritid
- det är vanligare att unga tycker att de har lite fritid än att de har mycket fritid
- det är vanligare bland unga i äldre åldersgrupper att uppleva att de har lite fritid än bland yngre unga
- unga som tycker att de har mycket fritid värderar flera saker på fritiden lägre än andra unga.

Kapitlet om **ungas nära relationer** visar att

- de flesta unga är nöjda med sina nära relationer
- åtta av tio unga är nöjda med relationen till sina föräldrar och en nästan lika stor andel är nöjd med relationen till sina vänner
- det är något vanligare bland tjejer att vara nöjda med relationen till en partner än bland killar
- andelen unga som är nöjda med sina vänskapsrelationer har minskat svagt över tid.

Kapitlet om **ungas syn på tro och deltagande i religiösa sammankomster** visar att

- två av tio unga tycker att religion är viktig för dem, men en majoritet av unga tycker inte det
- två av tio unga är troende medan hälften av unga inte är troende
- fyra av tio unga som är troende deltar regelbundet i religiösa sammankomster.

Det här är en av tre delrapporter som tillsammans beskriver ungas attityder och värderingar i olika centrala välfärdsområden. Rapporterna bygger på en enkät som skickades ut till 12 000 slumpmässigt utvalda unga i åldern 16–29 år under våren 2024. Motsvarande enkät skickades även ut till 3 000 slumpmässigt utvalda personer i åldern 30–74 år. På så sätt kan ungas attityder jämföras med attityderna hos en äldre jämförelsegrupp i befolkningen. Studien har genomförts flera gånger sedan 1993. Det innebär att inom vissa områden går det att följa hur ungas attityder förändrats över tid.



KAPITEL 1

Inledning

Sveriges ungdomspolitik rör unga som är mellan 13 och 25 år gamla. Det är en tid då det för de allra flesta sker stora förändringar i livet. Den övergripande målsättningen för den svenska ungdomspolitikerna är att ”alla ungdomar ska ha goda levnadsvillkor, makt att forma sina liv och inflytande över samhällsutvecklingen” (Regeringens proposition 2013/14:191). I målsättningen om goda levnadsvillkor ryms alla ungas rätt att komma i åtnjutande av hälsa, trygghet, kultur och fritid (Regeringens skrivelse 2020/21:105). En god hälsa lyfts fram som en grundförutsättning för att uppnå det ungdomspolitiska målet. Även en meningsfull fritid pekas ut som betydelsefull eftersom fritidsaktiviteter är viktiga för ungas avkoppling och personliga och sociala utveckling. Både psykisk hälsa och tillgång till en meningsfull fritid har varit särskilt prioriterade områden kopplade till ungas levnadsvillkor och därför är ungas attityder till dessa delar av livet viktiga att undersöka. Alla minns hur det var att vara ung, men alla vet inte hur det är att vara ung idag. Med den här rapporten bidrar Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) med kunskap om hur unga idag ser på sin fritid, hälsa, sina nära relationer och sin tro.

Syfte

MUCF har i uppdrag av regeringen att följa upp det ungdomspolitiska målet. Attityd- och värderingsstudien utgör en del av den uppföljningen. Syftet med undersökningen är att ge kunskap om hur unga tänker och orienterar sig i dagens samhälle och att skapa en ögonblicksbild över deras attityder till centrala välfärds- och demokratifrågor. Undersökningen är ett viktigt underlag för politiska beslutsfattare som behöver lyssna in röster och åsikter från unga. Rapportens syfte kan beskrivas utifrån flera olika delar, den ska:

- beskriva hur ungas attityder kring fritid, hälsa, relationer och tro ser ut i nuläget
- visa på viktiga skillnader mellan dagens unga och befolkningen i äldre åldrar
- beskriva skillnader i attityder mellan unga utifrån ålder och kön
- visa på förändringar i ungas attityder över tid.

Resultaten från undersökningen presenteras i tre olika delrapporter, varav detta är den andra. De andra två delrapporterna berör ungas attityder till arbete och utbildning samt ungas attityder till delaktighet, samhälle och demokrati. Tillsammans svarar rapporterna upp mot det regeringsuppdrag som MUCF har att undersöka ungas attityder till centrala välfärds- och demokratifrågor (Regeringsbeslut S2024/01109).

Den här attityd- och värderingsstudien är den sjunde som genomförs. Studien genomfördes första gången 1993 av Barn- och ungdomsdelegationen. Sedan dess har MUCF genomfört återkommande enkätundersökningar åren 1997, 2003, 2007, 2013, 2018 och nu 2024. Flera av de enkätfrågor som ligger till grund för studien har ställts på liknande sätt genom åren. Det gör att attityder hos de som är unga idag kan jämföras med attityder hos unga vid tidigare undersökningar. Det är däremot inte möjligt att inom ramen för denna studie göra fördjupade analyser av vilka orsaker som ligger bakom attityderna eller de förändringar som sker i dessa över tid. Det beror till exempel på svårigheterna att särskilja mellan livscykel-, generations-, och periodeffekter (Nuendorf, Smets

& Garcia-Albacete 2013, Persson, Wass & Oscarsson 2013, Verba, Schlozman & Brady 1995, Highton & Wolfinger 2001).

Om attityder hos unga och äldre över tid

Värderingar och attityder är två närliggande begrepp som båda anger ett värderande förhållningssätt till någonting. En värdering är en mer allmän uppfattning om vad som är en önskvärd ordning. Människors värderingar är förhållandevis få och stabila över tid. De kan exempelvis handla om hur en individ värdesätter tradition, trygghet, frihet eller nya erfarenheter i relation till sina livsval. Värderingar kan påverkas av flera olika faktorer, både på individuell och samhällsnivå. De kan påverka individens grundläggande förhållningssätt till exempelvis ekonomi, social jämlikhet, individuell frihet eller statens roll i samhället. Sådana värderingar ligger till grund för bedömningar och agerande i specifika situationer. En attityd är en mer konkret inställning till något som är avgränsat. Det kan exempelvis handla om inställningen till olika samhällsfrågor eller politiska förslag eller till sociala eller kulturella frågor. Till skillnad från värderingar, som är färre och mer grundläggande, har människor många attityder. Att de två begreppen hör ihop är forskningen ense om, men inte alltid på vilket sätt. De flesta utgår dock från att värderingar är mer grundläggande och att värderingar ligger till grund för människors attityder (Anckar, Bengtsson, Denk & Karvonen 2003, Feldman 2003, Kulin 2011). I linje med detta resonemang är det framförallt attityder som analyseras i den här rapporten, det är däremot svårt att uttala sig om vilka grundläggande värderingar som kan ligga bakom dessa.

Livsfas, generationseffekt och tidsanda

Huvudsyftet med studien är att ge ökad kunskap om ungas attityder till viktiga samhällsfrågor och om det sker förändringar i ungas attityder över tid. För att kunna se om ungas attityder skiljer sig från de attityder som övriga befolkningen har, ingår även en äldre jämförelsegrupp i åldern 30–74 år i studien. Det kan finnas flera skäl till att ungas attityder skiljer sig från äldres.

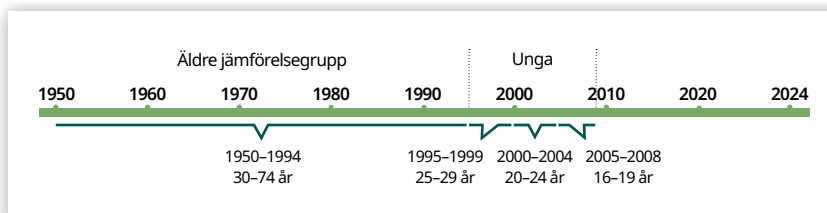
Unga befinner sig till exempel i en annan livsfas än äldre, många unga delar erfarenheter så som att lämna sitt barndomshem, av utbildning och en första etablering i arbetslivet och liknande. I takt med att unga blir äldre kommer de att göra nya erfarenheter och deras livssituation kommer att förändras vilket kan leda till att även attityder förändras. Att attityder har ett samband med en särskild period i livet och förändras i takt med att en person gör nya livserfarenheter kallas för **livscykeleffekt**.

Attityder och värderingar påverkas också av den så kallade **generationseffekten**. Den innebär att särskilda ekonomiska eller sociala omständigheter och erfarenheter som inträffar under barn- och ungdomsåren kommer att påverka en generations attityder fortsatt genom hela livet (Phelps 2004, Phelps 2005, Wass 2008, Norris och Inglehart 2019). Exempel på sådant som kan skapa generationseffekter kan exempelvis vara att under sin barn- och ungdomsperiod uppleva krig, stark ekonomisk tillväxt eller ökad globalisering. En annan förändring som skulle kunna påverka värderingar hos en generation är de ökade möjligheter till kommunikation som en yngre generation har växt upp med (Inglehart 1977, Norris och Inglehart 2019).

Attityder påverkas också av **tidsandan** som råder vid det tillfälle då en undersökning genomförs. Det kan exempelvis handla om att en politisk fråga kan uppfattas som extra viktig i samhället under en period. Den sortens avtryck i människors attityder kallas **periodeffekter** och de påverkar alla oavsett ålder på liknande sätt.

Att skilja de här tre effekterna från varandra är inte alltid enkelt (Flanagan, Finlay, Gallay en & Kim 2012). När unga visar samma attitydmönster vid motsvarande skeden i ungdomsåren oberoende av vilken generation de tillhör så indikerar det att det rör sig om livscykeleffekter snarare än om generations- eller periodeffekter (Verba, Schlozman & Brady 1995, Highton & Wolfinger 2001). Att skilja mellan generations- och periodeffekter är däremot svårare när attityder och värderingar hos unga står i centrum. I den här studien ingår det en äldre jämförelsegrupp som är födda mellan åren 1950–1994 och som bär med sig omständigheter och erfarenheter från sina ungdomsår då de format sina attityder. Men för de unga som ingår i den här studien, och som är födda mellan åren 1995–2008, pågår fortfarande den socialisationsprocess

som i framtiden skapar generationseffekter (Nuendorf, Smets & Garcia-Albacete 2012). En del av de attityder och värderingar som unga har kommer att vara bestående över tid för dagens ungdomsgeneration. Men eftersom ungas attityder samtidigt påverkas kortsiktigt av enstaka händelser och tidsandan (Persson, Wass & Oscarsson 2013) går det inte att uttala sig om vad som kommer att utgöra mer stabila attityder och värderingar, så kallade generationseffekter. Eftersom det är svårt att avgöra orsakssamband mellan attitydförändringarna i relation till livscykel-, generations- eller periodeffekter är det inte möjligt att inom ramen för den här studien göra djupare analyser av orsaker till förändringarna i ungas attityder över tid (Nuendorf, Smets & Garcia-Albacete 2012, Persson, Wass & Oscarsson 2013, Verba, Schlozman & Brady 1995, Highton & Wolfinger 2001).



Figur 1.1. Födelseår för åldersgrupper bland de unga 16-29 år samt för den äldre jämförelsegruppen 30-74 år som ingår i urvalet till attityd och värderingsstudien 2024.

Generationseffekt

Generationseffekter innebär att värderingar eller attityder formas tidigt i en persons liv och sedan är stabila även genom olika skeenden i livet. Generationseffekter uppstår när stora delar av befolkningen under sina tidiga år delar erfarenheter av att leva under förhållanden som påverkat deras liv. Det kan till exempel vara generationer som under unga år levt med krig eller ekonomisk knapphet, eller som växt upp under goda ekonomiska förutsättningar och trygghet.

Livscykeleffekt

Livscykeleffekter innebär att värderingar eller attityder hos en individ förändras i takt med att de blir äldre. När individers liv går igenom olika faser så görs nya erfarenheter som för med sig att attityder kan förändras. Livscykeleffekter kan appliceras på samtliga individer över tid. Exempel på livscykeleffekter kan vara att attityder hos unga påverkas av att de är i en tid i livet då de skapar en egen identitet och där utbildning och relationer utanför familjen påverkar attityder. Lite senare infaller för många en livsfas som innebär etablering i arbetslivet och kanske eget föräldraskap som kan påverka attityder.

Periodeffekt

Periodeffekter innebär att aktuella förändringar eller händelser i ett samhälle påverkar attityder. Tillfälliga förändringar i samhället som skulle kunna påverka attityder kan exempelvis vara Covid-19-pandemin, att säkerhetsläget i eller omkring Sverige förändras eller att samhällets ekonomi förändras. Periodeffekter påverkar attityder hos individer oavsett vilken ålder de har eller vilka erfarenheter de som generation har haft under sina unga år.

Undersökningens genomförande

Attityd- och värderingsstudien skickades ut till sammanlagt 15 000 slumpmässigt utvalda personer i åldern 16–74 år under våren 2024. Insamlingsperioden pågick från 10 april 2024 till 23 augusti 2024. Eftersom undersökningen gjordes under 2024 används det som årtal i samtliga delrapporters resultatredovisning även om rapporterna har sammanställts under 2025.

Sammanlagt svarade 5 575 personer på enkäten, vilket motsvarar en svarsfrekvens på 37 procent. För att möjliggöra jämförelser inom ungdomsgruppen, till exempel utifrån kön, ålder eller liknande, skickades flest enkäter ut till unga. Till gruppen unga i åldern 16–29 år skickades 12 000 enkäter och bland dem var svarsfrekvensen 38 procent. Till den äldre jämförelsegruppen i åldern 30–74 år skickades istället 3 000 enkäter och bland dem var svarsfrekvensen 36 procent. Det gör att det är möjligt att jämföra gruppen unga med den övriga befolkningen.

Svarsbortfall och viktning av svar

Ett problem i alla former av enkätundersökningar är svarsbortfall i det representativa urvalet. Bortfallet blir särskilt problematiskt om det är ojämnt fördelat mellan olika sociala grupper. Skevhet i bortfallet gör att resultaten från de statistiska skattningarna riskerar att bli missvisande och inte på ett korrekt sätt återspeglar befolkningen i sin helhet. I attityd- och värderingsstudien som genomförts 2024 är svarsbortfallet större bland killar/män än bland tjejer/kvinnor. Det är också ett större bortfall bland unga i äldre ålder jämfört med de yngsta unga. Därför har alla resultat genomgående viktats för juridiskt kön (kvinna eller man) och ålder (16–19 år, 20–24 år och 25–29 år, 30–55 år och 56–74 år).

Mer information om undersökningens genomförande och resultatredovisning finns i [bilaga 1](#).

Redovisning av resultat i rapporten

I den här rapporten studeras skillnader mellan olika grupper i befolkningen. I huvudfokus står gruppen unga. Med unga avses de i undersökningen som är mellan 16–29 år. Begreppet äldre jämförelsegrupp används i rapporten för resultat som rör personer som är mellan 30–74 år. När resultat redovisas uppdelat på kön används begreppen tjejer och killar för unga samt män och kvinnor för den äldre jämförelsegruppen. I båda fallen är det de som själva identifierar sig med den angivna könsidentiteten som redovisas. Unga som identifierar sig med en annan könsidentitet eller som är osäkra på sin könsidentitet redovisas inte i den könsuppdelade statistiken, men ingår alltid i resultat för hela gruppen unga. Samtliga resultat i rapporten som berör unga i åldern 16–29 år har testats för statistiskt signifikanta skillnader utifrån angiven könsidentitet. Resultaten i studien har också testats för statistiskt signifikanta skillnader mellan unga i de tre åldersgrupperna 16–19 år, 20–24 år samt 25–29 år. Resultat nedbrutet på kön och på åldersgrupper bland unga finns i en separat tabellbilaga till rapporten.¹

Resultat som visar på skillnader mellan olika grupper diskuteras bara i löptext när skillnaderna är statistisk signifikanta på 95 procentsnivå. I rapportens figurer och tabeller kan det däremot förekomma både statistiskt säkerställda och ej statistiskt säkerställda skillnader. Där det är relevant och möjligt redovisas resultat nedbrutet på kön i den äldre jämförelsegruppen. Däremot görs ingen uppdelning på ålder i den äldre jämförelsegruppen i resultatredovisningen.

¹ Tabellbilagan finns tillsammans med rapporten på mucf.se.

Grupper som presenteras i rapporten

Unga

Begreppet unga används för att beskriva de som är mellan 16–29 år.

Åldersgrupper

Resultat för unga redovisas uppdelat i åldersgrupper. De yngsta unga är 16–19 år. Den mellersta åldersgruppen är 20–24 år och de äldsta unga är 25–29 år.

Äldre jämförelsegrupp

Begreppet äldre jämförelsegrupp används i rapporten för att beskriva personer som är mellan 30–74 år.

Kön

När resultat redovisas uppdelat på kön används det kön som unga och äldre själva har uppgett att de identifierar sig med. När resultat i åldersgruppen unga 16–29 år redovisas uppdelat på kön används begreppen tjejer och killar.

När resultat i åldersgruppen unga 30–74 år redovisas uppdelat på kön används istället begreppen kvinnor och män. För resultat längre bakåt i tiden än 2018 redovisas juridiskt kön eftersom frågan om egenidentifierat kön inte fanns med i tidigare versioner av enkätundersökningen.

Bearbetningen av enkätfrågor har gjorts på liknande sätt i hela rapporten. Svaren har delats upp i de som instämmer och de som inte instämmer till påståenden som angivits i enkäten. En principiell hållning när resultat tagits fram har varit att respondenter som instämmer helt eller delvis i ett påstående, eller som rankat någonting på den övre halvan av en skala, har kategoriserats som att de instämmer eller att de rankat företeelsen som positiv. Neutrala mittenalternativ har tolkats som att respondenterna inte instämmer eller att företeelsen inte rankats som positiv.² Flera av frågorna i attityd- och värderingsstudien har även ingått i tidigare undersökningar under åren 1997, 2002, 2007, 2013 och 2018. Det gör att det för en del frågor är möjligt att redovisa skillnader i resultat över tid. I de fall formuleringen av frågan förändrats något men ändå bedöms vara jämförbar över tid finns information om det i fotnot kopplad till det aktuella resultatet.

Läsanvisningar

Kapitel två **Ungas syn på livet och framtiden** inleder rapporten med en beskrivning av hur unga ser på livet som helhet – om de är nöjda med livet och hur de ser på sin framtid.

Kapitel tre **Ungas oro** beskriver hur vanligt det är bland unga att ofta oroa sig för olika saker som relaterar till det privata livet så som sin hälsa, egna och andras förväntningar eller sina nära relationer.

Kapitel fyra **Ungas syn på sin hälsa** handlar om hur unga själva bedömer sin fysiska och psykiska hälsa samt hur utvecklingen av olika besvär som till exempel stress, trötthet eller sömnsvårigheter har sett ut bland unga. Kapitlet innehåller också en beskrivning av samvariationen mellan ungas oro och deras bedömning av sin psykiska hälsa.

Kapitel fem **Ungas syn på vad som är viktigt på fritiden** beskriver vad unga tycker är viktig för dem när de väljer vad de vill göra på fritiden, samt hur det skiljer sig mellan killar och tjejer. Här beskrivs även hur andelen unga som är nöjda med sin fritid har utvecklats över tid.

²Information om hur frågorna i enkäten är formulerade och hur svarsskalan ser ut finns i anslutning till att resultaten för respektive fråga presenteras.

Kapitel sex **Ungas syn på tillgången på fritid** handlar om ungas syn på sin tillgång på fritid, om de har lagom mycket fritid eller inte. Här beskrivs även hur unga som upplever olika tillgång på fritid ser på vad som är viktigt på fritiden.

Kapitel sju **Ungas syn på nära relationer** beskriver hur unga ser på sina relationer till vänner, partner och föräldrar. Här beskrivs i vilken utsträckning unga är nöjda med, eller upplever oro kring dessa relationer.

Kapitel åtta **Ungas syn på religion och tro** handlar om hur unga ser på vikten av religion och i vilken utsträckning de uppger att de är troende. Här beskrivs även deltagande i religiösa sammankomster bland unga som är troende.

I kapitel nio finns en **avslutande diskussion**, där de viktigaste resultaten i rapporten sammanfattas.



KAPITEL 2

Ungas syn på livet och sin framtid

Det här kapitlet ger en inledande bild av hur unga ser på livet som helhet. Vi beskriver i vilken utsträckning unga uppger att de är nöjda med livet som helhet deras syn på om livet motsvarar deras förväntningar. Här beskriver vi även hur unga ser på sin framtid och på sina möjligheter att påverka den.

De flesta unga är nöjda med livet just nu

För de allra flesta unga är synen på livet som helhet, på sin framtid och på möjligheten att påverka framtiden positiv. I den äldre jämförelsegruppen är andelen som ser positivt på livet och framtiden ännu något större, men även de flesta unga är nöjda med sina liv och ser ljust på sin framtid.

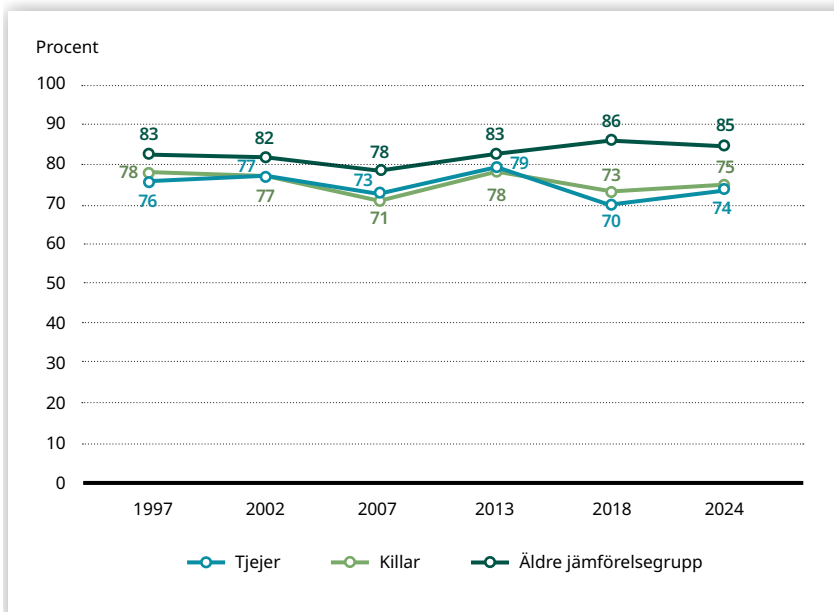
En majoritet av unga, 74 procent, uppger att de är ganska eller mycket nöjda med livet som helhet.³ Under perioden 1997 till 2024 har andelen unga i åldern 16–29 år som är nöjda med livet som helhet varierat mellan 71 och 78 procent. Mellan 2013 och 2018 minskade andelen bland unga, medan motsvarande förändring inte skedde i den äldre jämförelsegruppen. Det förde med sig att skillnaden mellan unga och äldre blev större än de varit tidigare (se figur 2.1). År 2024 är det vanligare att personer i den äldre jämförelsegruppen är nöjda med livet än att unga är det, andelen är 85 procent. Det finns dock ingen tydlig

74%

av unga är
nöjda med livet
som helhet

³Frågan är formulerad "Hur nöjd är du med ditt liv när det handlar om följande ...livet i sin helhet just nu?" Frågan besvaras på en sjugradig skala från mycket missnöjd (1) till mycket nöjd (7). I analysen definieras de som svarat 5, 6, eller 7 som nöjda, medan de som svarat lägre definieras som inte nöjda. Unga som svarat "inte aktuellt" ingår inte i analysen.

trend mot en ökad eller minskad andel unga som är nöjda med livet, sett över tid. Andelen som är nöjda är något mindre bland unga i åldrarna 20–24 år jämfört med både de yngsta unga i åldern 16–19 år och de äldsta unga i åldern 25–29 år. Det finns däremot ingen skillnad mellan killar och tjejer.



Figur 2.1. Andelen unga 16–29 år som uppger att de är nöjda med livet i sin helhet just nu, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 1997–2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 1997, 2002, 2007, 2013, 2018 och 2024.

Vanligare i äldre jämförelsegruppen att tycka livet i hög grad motsvarar deras förväntningar

Ungefär var tredje ung i åldern 16–29 år tycker att livet i hög grad motsvarar deras förväntningar, andelen är 29 procent år 2024.⁴ Det är en betydligt lägre andel än i den äldre jämförelsegruppen där hälften tycker det (se figur 2.2). Andelen unga som tycker att livet motsvarar deras förväntningar ökade något mellan 1997 och 2002, från 2013 och fram till 2024 har andelen varit oförändrad (se figur 2.3). I den äldre jämförelsegruppen ökade andelen mellan 2013 och 2018 och det har fört med sig att skillnaden gentemot unga blev större än den varit tidigare – en skillnad som finns kvar även 2024.

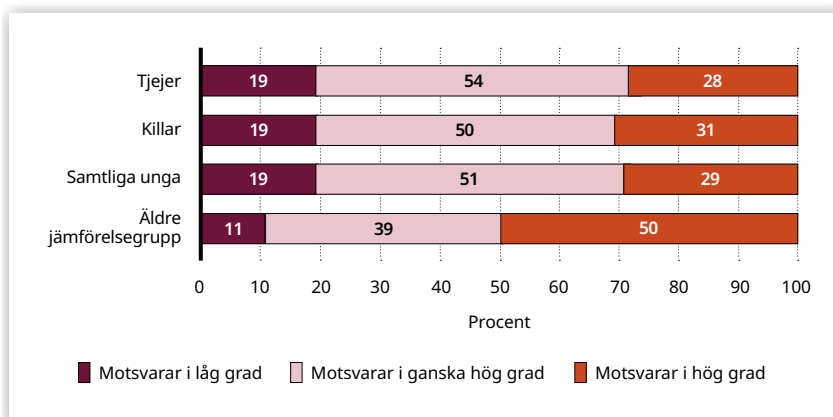
Skillnaderna mellan killar och tjejer är relativt små. Det är något vanligare bland killar att tycka att livet i hög grad motsvarar förväntningarna, medan tjejer i större utsträckning än killar tycker att livet i ganska hög grad motsvarar förväntningarna. Det finns ingen skillnad i andelen som tycker livet i låg grad motsvarar förväntningarna.

Det finns ingen skillnad mellan unga i olika ålder i andelen som tycker livet i hög grad motsvarar förväntningarna. Men det är vanligare bland de yngsta unga som är 16–19 år att tycka att livet motsvarar förväntningarna i ganska hög grad och mindre vanligt att tycka att livet motsvarar förväntningarna i låg grad jämfört med unga i de äldre åldersgrupperna.



29%
av unga tycker att
livet motsvarar deras
förväntningar

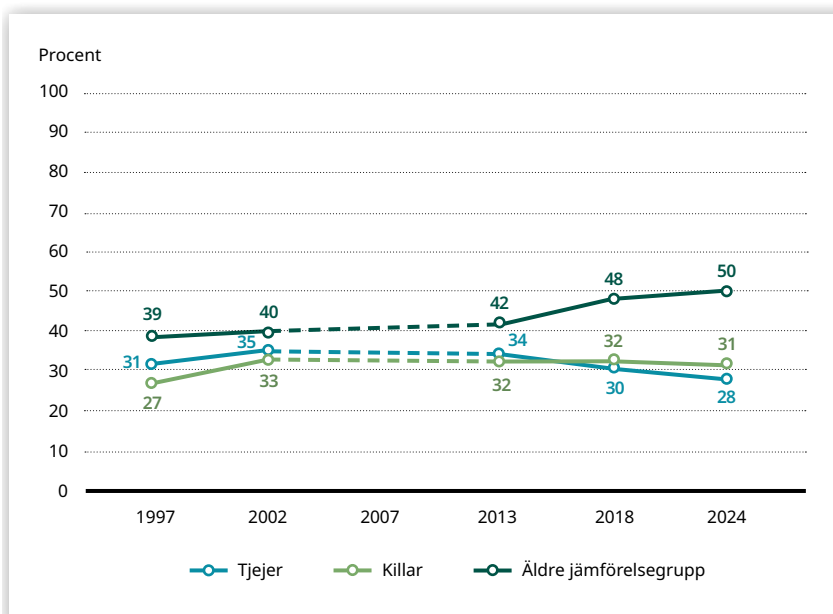
⁴Frågan är formulerad ”Motsvarar ditt liv idag dina förväntningar?” Svaren ges på en tiogradig skala från motsvarar inte alls (1) till motsvarar helt (10). De har grupperats så att andelen som angett 1–4 avser de som tycker att livet i låg grad motsvarar förväntningarna, 5–7 motsvarar i ganska hög grad och 8–10 motsvarar i hög grad.



Figur 2.2. Andelen unga 16–29 år utifrån hur de tycker livet motsvarar deras förväntningar, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2024.





Figur 2.3. Andelen unga 16–29 år som tycker att livet i hög grad motsvarar deras förväntningar, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 1997–2024. Procent.

Not: Svaren för år 2024 ges på en tiogradig skala från motsvarar inte alls (1) till motsvarar helt (10). De har här grupperats så att andelen som angett 8–10 motsvarar de som i hög grad tycker livet motsvarar förväntningarna. Tidigare år användes en sjugradig skala, de har grupperats så att andelen som angett 6–7 utgör de som i hög grad tycker livet motsvarar förväntningarna. 2007 användes en femgradig skala för frågan, det året visas inte i figuren.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 1997, 2002, 2013, 2018 och 2024.

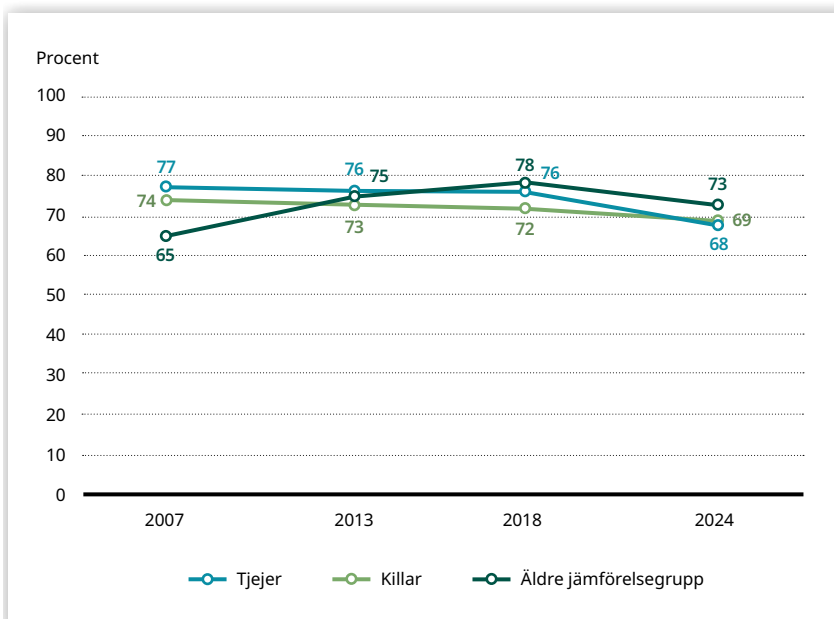


En majoritet av unga ser ljust på sin framtid och upplever att de kan påverka hur livet blir

En majoritet av unga, 68 procent, ser ljust och optimistiskt på sin egen framtid.⁵ Det finns inga skillnader mellan killar och tjejer eller mellan unga i olika åldersgrupper år 2024. Däremot är andelen något lägre bland unga än i den äldre jämförelsegruppen 30–74 år.

Andelen unga som ser ljust på framtiden har varit stabil mellan 2007 och 2018 men har sedan minskat något till år 2024. Minskningen har skett bland tjejer där andelen som är optimistiska minskat från 76 procent till 68 procent. Bland killar har däremot ingen statistiskt säkerställd förändring skett (se figur 2.4). I den äldre jämförelsegruppen ökade andelen som ser ljust på sin framtid något fram till år 2018 för att sedan åter minska något vid undersökningen år 2024.

⁵Frågan är formulerad ”Hur ser du på framtiden...för dig själv?” och besvaras på en femgradig skala från ”mörkt och pessimistiskt” (1) till ”ljust och optimistiskt” (5), de som svarat 4 eller 5 definieras här som att de ser ljust och optimistiskt på sin framtid.



Figur 2.4. Andelen unga 16–29 år som ser ljus och optimistiskt på sin framtid, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2007–2024. Procent.

Not: Svarsskalan i frågan ser annorlunda ut år 2013 jämfört med övriga år då den var sjugradig, andelen som svarat detta år avser de som svarat 5, 6 eller 7.

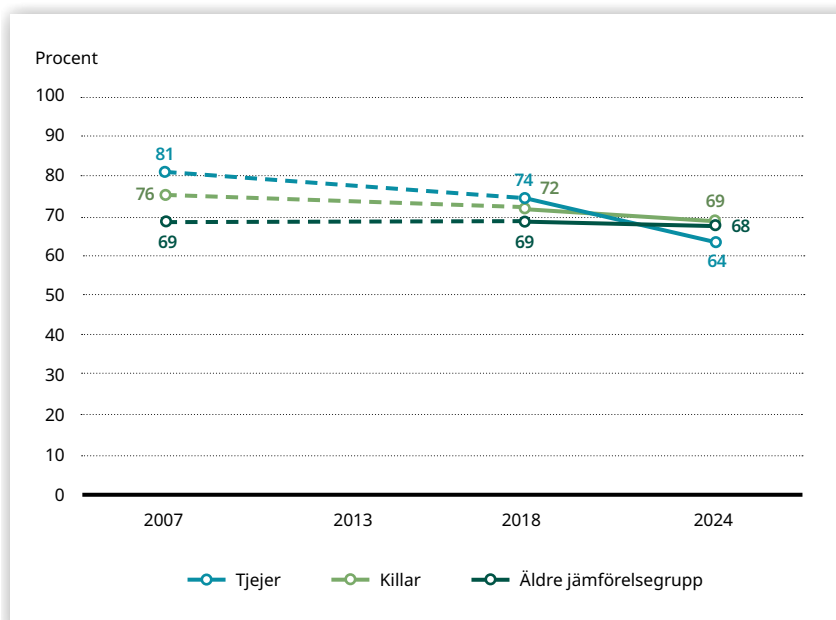
Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2007, 2013, 2018 och 2024.

En majoritet av unga, 67 procent, uppger att de har stor påverkan över hur livet kommer att bli.⁶ Bland unga har andelen minskat jämfört med 2018 då andelen var 73 procent (se figur 2.5). Då frågan ställdes för första gången var andelen ytterligare något högre, då uppgav 78 procent av unga att de hade stor påverkan över hur livet skulle bli. Motsvarande förändring finns inte i den äldre jämförelsegruppen där andelen varit oförändrad. Den skillnad som tidigare funnits, då det varit vanligare

⁶Frågan är formulerad "Hur stor påverkan tycker du att du har just nu över... hur ditt liv kommer att bli?" och besvaras på en femgradig skala från "ingen påverkan" (1) till "stor påverkan" (5). I analysen ingår de som svarat 4 eller 5.

bland unga att uppge att man har stor påverkan, finns inte längre kvar 2024.

År 2024 är det något vanligare bland killar att uppge att man har stor påverkan än bland tjejer, andelen är 69 procent jämfört med 64 procent. Det har skett en minskning både bland killar och tjejer över tid, men den har varit kraftigare bland tjejer. År 2024 är det vanligare bland de yngsta unga i åldern 16–19 år än bland unga i de äldre åldrarna 20–24 år eller 25–29 år att känna att de har stor påverkan över hur livet blir. Bland de yngsta unga uppger 72 procent att de har det, medan andelen är 66 procent i åldern 20–24 år och 63 procent i åldern 25–29 år.



Figur 2.5. Andelen unga 16–29 år som uppger att de har ganska eller mycket stor påverkan över hur deras liv kommer att bli, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2007–2024. Procent.

Not: År 2013 var frågan formulerad på ett annat sätt, därför har det året uteslutits ur tidsserien.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2007, 2018 och 2024.



KAPITEL 3

Ungas oro

I attityd- och värderingsstudien får unga svara på hur ofta de oroar sig – både för sådant som rör samhället och omvärlden och det som ligger mer nära det egna livet. Det här kapitlet inleds med en beskrivning av hur vanligt det är att unga ofta oroar sig för många av de olika orosmoment som ingår i studien. Därefter går vi djupare in på den oro som rör det privata livet, som att inte leva upp till egna och andras förväntningar, oro kring relationer och hälsa.

Vanligare att unga ofta oroar sig än att äldre gör det

För att få en bild av hur vanligt det är med oro bland unga, oavsett vad den oron gäller, har vi tittat på hur stor andel som uppger att de oroar sig för flera av de orosmoment som ingår i frågan om oro i attityd- och värderingsstudien (se informationsruta). Här beskrivs andelen som uppger att de ofta⁷ oroar sig för 7 eller fler av de 19 delfrågor som ingår i frågan, oavsett vad oron gäller.⁸ Analysen visar att det är vanligare bland unga än i den äldre jämförelsegruppen att ofta oroa sig för många olika saker. Bland unga är andelen som gör det 11 procent jämfört med 4 procent i den äldre jämförelsegruppen. Det är en större andel bland tjejer än bland killar som ofta oroar sig för många olika saker, 16 respektive 7 procent. En liknande skillnad syns i den äldre jämförelsegruppen där det är vanligare bland kvinnor än bland män att oroa sig för många olika saker. Unga i den yngsta åldersgruppen 16–19 år är i lägre utsträckning oroliga för många olika saker än unga i de äldre åldrarna 20–24 år och 25–29 år. Samma mönster fast omvänt syns för de som inte oroar sig ofta för något av de alternativ som ingår i frågan.

⁷Till skillnad från ”då och då” eller ”aldrig”.

⁸Vad det innebär att oroa sig för många saker har inte någon entydig definition. Här har vi valt att titta på de som oroar sig ofta för 7 eller fler av delfrågorna, vilket innebär att ofta oroa sig för mer än en tredjedel av de saker som tas upp i enkäten.

Frågan om oro i attityd- och värderingsstudien innefattar 19 olika orosmoment, dessa rör till exempel:

- Oro att inte leva upp till egna och andras förväntningar.
- Oro för sin fysiska eller psykiska hälsa.
- Oro kopplad till relationer, till exempel till vänner och familj.
- Att bli arbetslös, bostadslös eller oro kopplad till ekonomi.
- Oro för att bli utsatt för våld, hot och hat eller bedrägerier.
- Oro för händelser i omvärlden så som krig, pandemier eller klimatförändringar.

Vanligt att unga oroar sig för att inte leva upp till egna och andras förväntningar

Oro för att på olika sätt inte leva upp till förväntningar är relativt vanligt bland unga. 40 procent av unga oroar sig ofta för att inte leva upp till sina egna förväntningar, 36 procent oroar sig ofta för sitt utseende eller sin vikt och 30 procent för att inte leva upp till andras förväntningar (se figur 3.1).⁹ Mellan 2018 och 2024 har andelen unga som ofta oroar sig för att inte leva upp till egna och andras förväntningar varit oförändrad. Det har skett en viss ökning i andelen unga tjejer som ofta oroar sig för sitt utseende eller sin vikt från 45 procent till 51 procent år 2024. Det är betydligt vanligare att unga oroar sig i relation till dessa saker än att personer i den äldre jämförelsegruppen gör det. Störst är skillnaden när det gäller oro för att inte leva upp till egna förväntningar där det

⁹Frågan i enkäten är formulerad "Ibland oroar vi oss för olika saker. Har du själv under de senaste sex månaderna varit orolig för... min fysiska hälsa, min psykiska hälsa, att inte leva upp till mina egna förväntningar, att inte leva upp till andras förväntningar, mitt utseende eller min vikt, att inte ha några vänner, skilsmässa/uppbrott i min egen eller mina föräldrars relation, att inte hitta en partner att leva med?". Frågan besvaras med något av alternativen "aldrig", "då och då" eller "ofta".



**4 av 10 unga oroar sig ofta
för att inte leva upp till sina egna förväntningar**

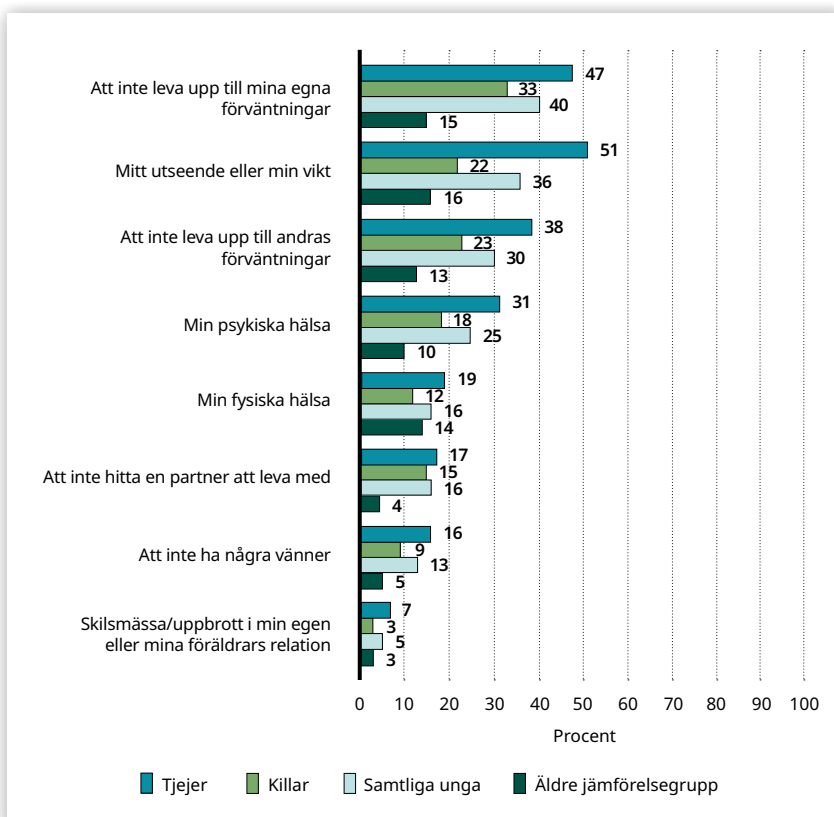
skiljer 25 procentenheter mellan unga och äldre. Men skillnaderna är också tydliga när det gäller oro för sitt utseende eller vikt där det skiljer 20 procentenheter och för oro kopplad till andras förväntningar där skillnaden är 17 procentenheter.

Var fjärde ung, 25 procent, är ofta orolig för sin psykiska hälsa. 16 procent är ofta oroliga för sin fysiska hälsa. Unga oroar sig i större utsträckning för sin psykiska hälsa än personer i den äldre jämförelsegruppen. Andelen har inte ändrats jämfört med 2018 varken bland unga eller i den äldre jämförelsegruppen. Oro kopplad till den fysiska hälsan är däremot lika vanlig bland unga och äldre.

Bland unga är det 16 procent som oroar sig för att inte hitta en partner att leva med. 13 procent oroar sig ofta för att inte ha några vänner och 5 procent för uppbrott i en egen eller i föräldrars relation. Det är vanligare att unga oroar sig för detta än att personer i den äldre jämförelsegruppen gör det. Störst är skillnaden mellan unga och äldre när det gäller oro att inte hitta en partner att leva med där det skiljer 12 procentenheter. Det kan till viss del bero på att unga befinner sig i en period i livet då sådana relationer är mindre vanliga och fortfarande formas. Det är också vanligare bland unga att ofta oroa sig för att inte ha några vänner.

13%

av unga oroar sig
ofta för att inte ha
några vänner



Figur 3.1. Andelen unga 16–29 år som ofta oroar sig för olika saker, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2024. Procent.

Not: I diagrammet presenteras endast oro för sådant som rör ungas hälsa, förväntningar och relationer, frågan innehåller även oro kopplad till samhälle, omvärld och trygghet. Dessa beskrivs i en annan av de delrapporter som rör attityd- och värderingsstudien 2024.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2024.



Vanligt att tjejer oroar sig för att inte leva upp till förväntningar och för sin psykiska hälsa

Det finns tydliga skillnader i andelen tjejer och killar som ofta oroar sig i relation till förväntningar. Tjejer oroar sig i större utsträckning för att inte leva upp till både sina egna och andras förväntningar och för sitt utseende jämfört med killar. Det är också vanligare att de oroar sig för sin psykiska hälsa (se figur 3.1). Skillnaderna är särskilt stora när det gäller

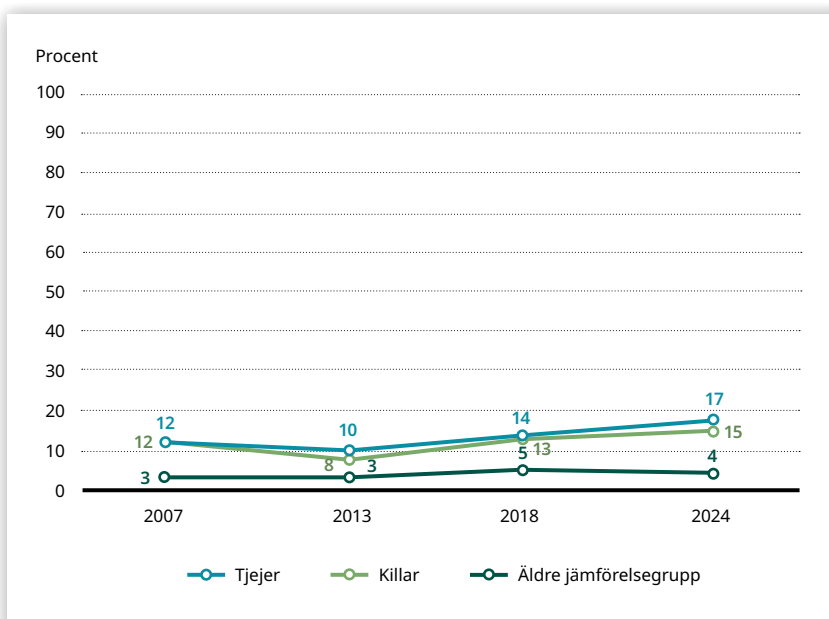
oro för sitt utseende eller sin vikt där det skiljer 29 procentenheter, hälften av tjejerna oroar sig ofta för sitt utseende eller sin vikt. Men de är också tydliga när det gäller oro att inte leva upp till egna och andras förväntningar där skillnaden är omkring 15 procentenheter. En liknande skillnad finns även mellan kvinnor och män i den äldre jämförelsegruppen. Det är även vanligare att tjejer är oroliga för sin psykiska hälsa än att killar är det. En liknande skillnad mellan kvinnor och män finns i den äldre jämförelsegruppen.

Hälften

av unga tjejer
oroar sig ofta för sitt
utseende eller
sin vikt

Andelen unga som oroar sig för att inte hitta en partner har ökat något

16 procent av unga i åldern 16–29 år oroar sig ofta för att inte hitta en partner att leva med. Andelen har ökat något sedan 2013 då 9 procent oroade sig för detta (se figur 3.2). Det är en större andel bland tjejer än bland killar som ofta oroar sig för att inte hitta en partner. 13 procent av unga oroar sig ofta för att inte ha några vänner. Det är en större andel bland tjejer än bland killar som ofta oroar sig för relationen till vänner. Det är mindre vanligt att unga ofta oroar sig för skilsmässa eller uppbrott i sin egen eller föräldrars relation, vilket 5 procent gör. Det är en större andel bland tjejer än bland killar som ofta oroar sig för uppbrott i relationer.



Figur 3.2. Andelen unga 16–29 år som ofta oroar sig för att inte hitta en partner att leva med, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2007–2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2007, 2013, 2018 och 2024.

Vanligare att unga som ofta oroar sig för sina relationer samt egna och andras förväntningar bedömer sin psykiska hälsa som dålig

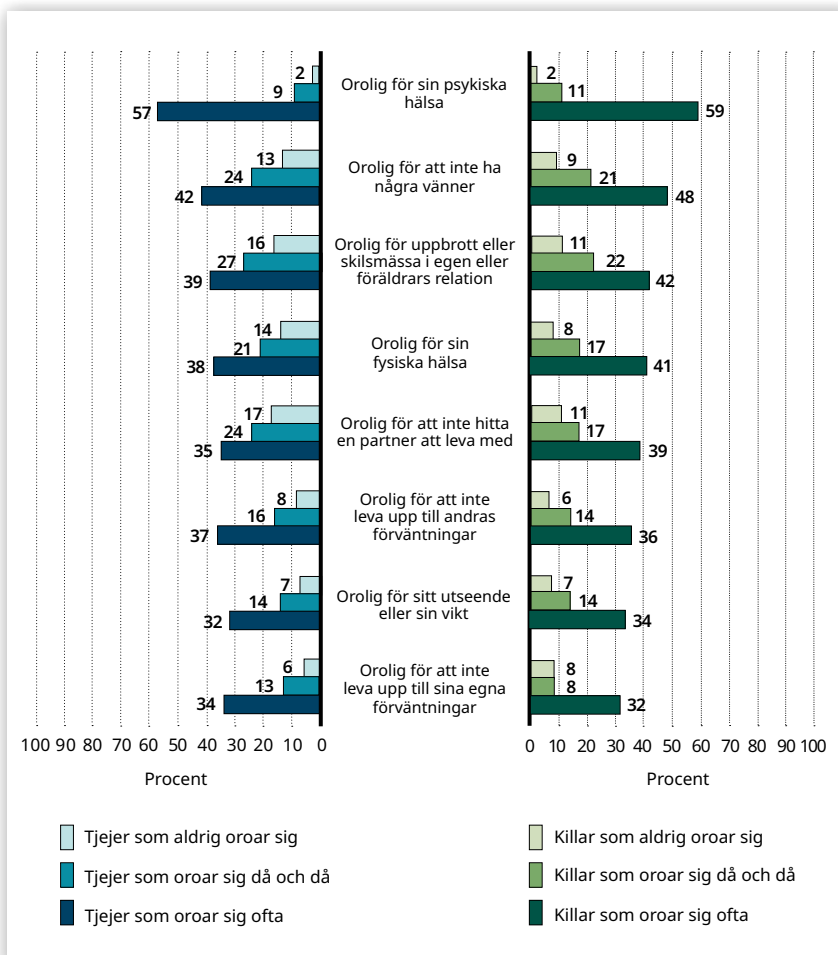
Det finns ett samband mellan att bedöma sin psykiska hälsa som dålig och att rapportera att man ofta känner oro för ett antal av de orosmoment som undersöks i attityd- och värderingsstudien. Det innebär att unga som bedömer sin psykiska hälsa som dålig i högre utsträckning rapporterar att de ofta känner oro för ett flertal orosmoment, men även att unga som ofta känner oro i högre utsträckning bedömer sin psykiska hälsa som dålig. Eftersom alla frågor har besvarats vid samma tillfälle

går det inte att inom ramen för den här rapporten analysera i vilken utsträckning orosmoment i ungas vardag leder till att de får nedsatt psykisk hälsa, eller om nedsatt psykisk hälsa tar sig uttryck i oro och ängslan. I det här kapitlet har vi valt att presentera andelen som bedömer sin psykiska hälsa som dålig bland de unga som ofta upplever oro kopplat till förväntningar, relationer eller hälsa.

Unga som **ofta** oroar sig för relationer, hälsa eller egna och andras förväntningar bedömer i större utsträckning sin hälsa som dålig, jämfört med unga som oroar sig **då och då** eller **aldrig**.¹⁰ Det är inte förvånande att bland de unga som ofta oroar sig för sin psykiska hälsa så är det en hög andel, 59 procent, som bedömer sin psykiska hälsa som dålig. Bland unga som ofta oroar sig för att inte ha några vänner är det 45 procent som bedömer sin psykiska hälsa som dålig. Av de som ofta oroar sig för skilsmässa eller uppbrott i den egna eller föräldrars relation och som ofta oroar sig för sin fysiska hälsa är det 40 procent som bedömer att de har dålig psykisk hälsa. Andelen är nästan lika hög för de som ofta oroar sig för att inte leva upp till andras förväntningar eller för att inte hitta en partner att leva med. Av de som ofta oroar sig för att inte leva upp till sina egna förväntningar bedömer 34 procent att de har dålig psykisk hälsa och andelen är nästan lika stor bland dem som ofta oroar sig för sitt utseende eller sin vikt.

Både bland killar och tjejer är det störst skillnad bland de som ofta eller aldrig oroar sig för sin psykiska hälsa. Bland killar är det störst skillnad för andelen som ofta oroar sig för att inte ha några vänner, där skiljer det 39 procentenheter mellan de som oroar sig ofta och de som aldrig oroar sig. Bland tjejer finns de största skillnaderna i andelen som ofta oroar sig för att inte ha vänner eller inte leva upp till andras förväntningar där det skiljer 29 procentenheter mellan de som ofta oroar sig och de som aldrig oroar sig (se figur 3.3).

¹⁰ Det är även vanligare att unga som oroar sig för dessa saker då och då bedömer sin psykiska hälsa som dålig jämfört med de som aldrig oroar sig. Skillnaden är statistiskt säkerställd för samtliga orosmoment som analyseras här med undantag för att det inte finns en skillnad mellan andelen killar som då och då eller aldrig oroar sig för att inte leva upp till sina egna förväntningar.



Figur 3.3. Andelen unga 16–29 år som bedömer sin psykiska hälsa som dålig utifrån hur ofta de uppger att de oroar sig för olika saker, efter kön, 2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2024.



KAPITEL 4

Ungas syn på sin hälsa

Att unga ska ha en god psykisk hälsa är ett prioriterat område i regeringens ungdomspolitiska skrivelse (Regeringen 2020). Under de senaste åren har ungas psykiska hälsa särskilt lyfts fram som en av de stora utmaningarna kopplat till ungas levnadsvillkor. I det här kapitlet beskriver MUCF hur unga själva ser på sin psykiska och sin fysiska hälsa, och hur det skiljer sig mellan olika grupper av unga och den äldre befolkningen. Vi visar även i vilken utsträckning unga oroar sig för sin hälsa och hur andelen som ofta upplever besvär så som stress, trötthet och sömnproblem har utvecklats över tid.

Det är vanligare bland killar att se positivt på sin fysiska hälsa

Bland unga är 61 procent nöjda med sin fysiska hälsa, andelen har ökat något från 57 procent år 2018.

De flesta unga, 64 procent, bedömer också sin fysiska hälsa som ganska eller mycket bra (se figur 4.1).^{11 12} Det är mindre vanligt att unga har en positiv syn på sin fysiska hälsa jämfört med den äldre jämförelsegruppen. Bland dem bedömer 70 procent sin fysiska hälsa som bra och 68 procent är nöjda med den fysiska hälsan.

¹¹ Frågan är formulerad "Hur nöjd är du med ditt liv när det handlar om följande ... din fysiska hälsa/din psykiska hälsa?" Frågan besvaras på en sjugradig skala från mycket missnöjd (1) till mycket nöjd (7). I analysen definieras de som svarat 5, 6, eller 7 som nöjda, medan de som svarat lägre definieras som inte nöjda. Ungar som svarat "inte aktuellt" ingår inte i analysen.

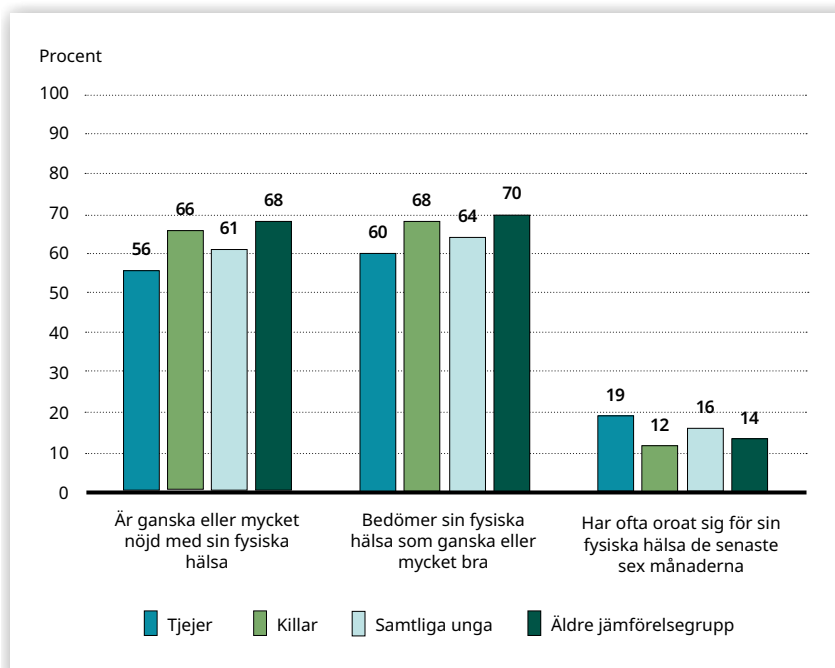
¹² Frågan är formulerad "Hur bedömer du din allmänna hälsa -din fysiska hälsa, din psykiska hälsa?" Frågan besvaras på en femgradig skala från mycket dålig, ganska dålig, någorlunda, ganska bra och mycket bra. I analysen presenteras de som svarat ganska eller mycket bra jämfört med de som svarat lägre.

Som tidigare beskrivits i kapitlet om ungas oro är det 16 procent av unga som uppger att de **ofta** oroar sig för sin fysiska hälsa under de senaste sex månaderna.¹³ Av de unga som bedömer sin fysiska hälsa som dålig är ungefär hälften, 56 procent, ofta oroliga för sin fysiska hälsa och 38 procent oroar sig då och då. Bara en liten andel, 6 procent, av de som bedömer sin fysiska hälsa som bra oroar sig ofta för denna, att oroa sig då och då är däremot ganska vanligt – 44 procent gör det.

Killar är i större utsträckning nöjda med sin fysiska hälsa än tjejer, andelen är 66 procent jämfört med 56 procent. Det är också vanligare att killar bedömer sin fysiska hälsa som bra jämfört med tjejer. Unga i de yngsta åldrarna 16–19 år är i större utsträckning nöjda med sin fysiska hälsa jämfört med unga i åldrarna 20–24 år eller 25–29 år. Det är också vanligare att unga i den yngsta gruppen 16–19 år bedömer sin fysiska hälsa som bra jämfört med unga i åldern 20–24 år.



¹³ En mer utförlig beskrivning av ungas oro för sin hälsa finns i kapitlet om ungas oro.



Figur 4.1. Andelen unga 16–29 år utifrån nöjdhet med fysisk hälsa, bedömning av fysisk hälsa samt oro kopplad till fysisk hälsa, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2024.

Hälften av unga är nöjda med sin psykiska hälsa

Ungefär hälften av unga, 55 procent, är nöjda med sin psykiska hälsa. Det är en betydligt lägre andel än i den äldre jämförelsegruppen där 78 procent är nöjda.¹⁴ Jämfört med 2018 har ingen förändring skett. En ungefär lika stor andel bland unga, 54 procent, bedömer sin psykiska hälsa som ganska eller mycket bra. I den äldre jämförelsegruppen är andelen 78 procent. Det är 20 procent av unga som ser sin psykiska

¹⁴ För information om hur frågor som rör psykisk hälsa är formulerade i enkäten se fotnoter i tidigare stycke om ungas syn på sin fysiska hälsa.

hälsa som ganska eller mycket dålig, vilket kan jämföras med 6 procent bland personer i den äldre jämförelsegruppen. Bland unga är det en högre andel som bedömer sin fysiska hälsa som bra än som gör samma bedömning för sin psykiska hälsa. I den äldre jämförelsegruppen visar resultaten istället på det omvända – det är en högre andel som bedömer sin psykiska hälsa som bra än som gör samma bedömning för sin fysiska hälsa.

Unga i de yngsta åldrarna 16–19 år är i större utsträckning nöjda med sin psykiska hälsa än unga i åldrarna 20–24 år eller 25–29 år. Samma mönster syns i andelen som ofta oroar sig för sin psykiska hälsa, den är mindre bland de yngsta unga jämfört med unga i de båda äldre åldersgrupperna. I åldern 16–19 år oroar sig 20 procent ofta för sin psykiska hälsa, medan andelen är 26 procent i åldern 20–24 år och 28 procent i åldern 25–29 år.

Tjejer har en mindre positiv syn på sin psykiska hälsa än killar

Det finns tydliga skillnader i hur unga killar och tjejer ser på sin psykiska hälsa (se figur 4.2). Tjejer är i mindre utsträckning nöjda med sin psykiska hälsa jämfört med killar, andelen är 49 procent jämfört med 62 procent. Mönstret ser likadant ut när det gäller andelen som bedömer

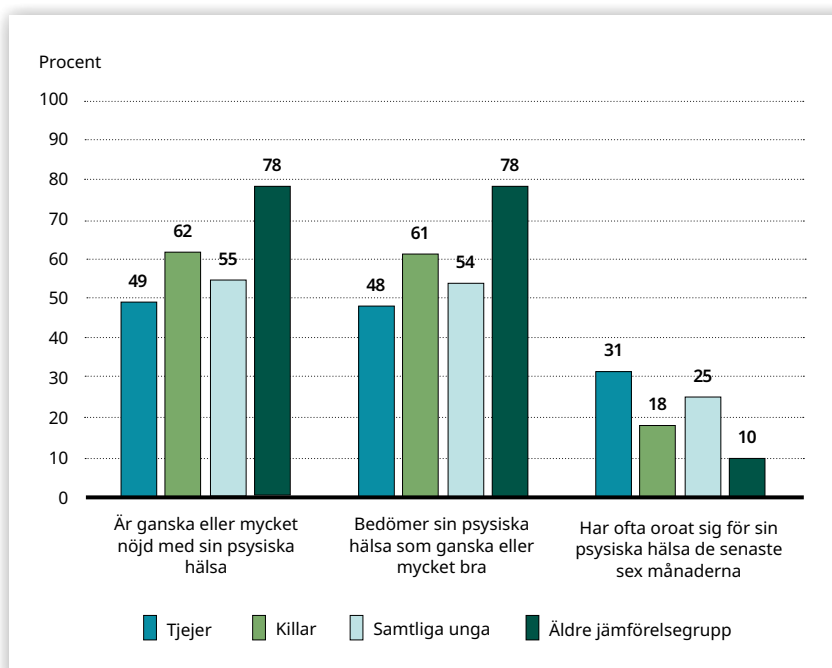
att de har en ganska eller mycket bra psykisk hälsa, bland tjejer tycker 48 procent det och bland killar är andelen 61 procent.

Det är 22 procent bland tjejer som bedömer att de har en ganska eller mycket dålig psykisk hälsa. Bland killar är motsvarande andel 16 procent (dessa siffror återfinns inte i diagrammet). Det är också vanligare bland tjejer att ofta oroa sig för sin psykiska hälsa, 31 procent gör det medan andelen är 18 procent bland killar.¹⁵

31%

av unga tjejer
oroar sig ofta för sin
psykiska hälsa

¹⁵ En mer utförlig beskrivning av ungas oro för sin hälsa finns i kapitlet om ungas oro.



Figur 4.2. Andelen unga 16–29 år utifrån nöjdhet med fysisk hälsa, bedömning av fysisk hälsa samt oro kopplad till fysisk hälsa, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2024.

Vanligare bland tjejer att ofta besväras av stress, trötthet, huvudvärk och ont i magen

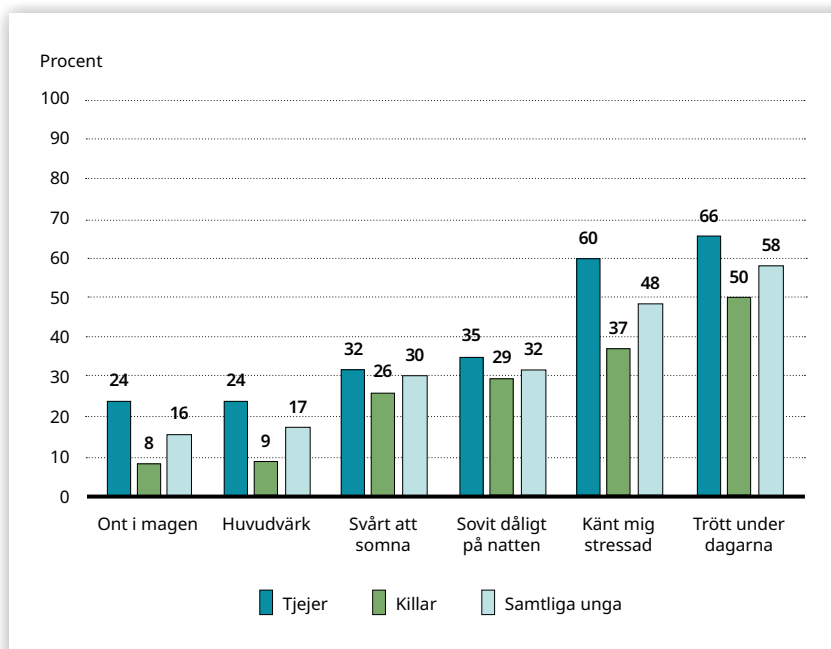
I attityd- och värderingsstudien tillfrågas unga om hur ofta de upplever olika typer av besvär så som stress, problem med trötthet eller sömn samt huvudvärk eller ont i magen. De besvär som störst andel unga uppger att de ofta har är trötthet och stress. Mer än hälften, 58 procent, av unga 16–29 år uppger att de känt sig trötta under dagarna varje dag eller flera dagar i veckan under de senaste sex månaderna (se figur 4.3).



Nästan hälften uppger att de känt sig stressade varje dag eller flera gånger i veckan. 30 procent av unga har svårt att somna eller sover dåligt varje dag eller flera dagar i veckan. Det är mindre vanligt att unga har ont i magen eller huvudvärk. Samtliga besvär utom att sova dåligt på natten är vanligare bland unga än i den äldre jämförelsegruppen 30–74 år. Störst skillnad finns i andelen som är trötta under dagarna och andelen som känner sig stressade – för båda dessa frågor skiljer det 20 procentenheter.

Samtliga av de besvär som följs i attityd- och värderingsstudien är vanligare bland tjejer. Den tydligaste skillnaden i procentenheter syns i andelen som är stressade varje dag eller flera dagar i veckan. Bland tjejer uppger 60 procent att de är det, jämfört med 37 procent bland killar (se figur 4.3). Det är även en tydligt större andel bland tjejer som ofta är trötta på dagarna, som ofta har ont i magen eller som har huvudvärk. Skillnaderna gentemot killar i andelen som ofta har svårt att somna eller sover dåligt på natten är däremot mindre.¹⁶

¹⁶Frågan är formulerad "Hur ofta har du haft följande besvär under de senaste 6 månaderna?" De besvär som ingår är huvudvärk, ont i magen, svårt att somna, känt mig stressad, trött under dagarna samt sovit dåligt på natten. Den besvaras med något av alternativen varje dag, flera gånger i veckan, en gång i veckan, någon gång i månaden eller mer sällan eller aldrig. I resultaten som presenteras i rapporten avser de som kryssat varje dag eller flera dagar i veckan.



Figur 4.3. Andelen unga 16–29 år som uppger att de har haft olika besvär varje dag eller flera gånger i veckan under de senaste sex månaderna, efter kön, 2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2024.



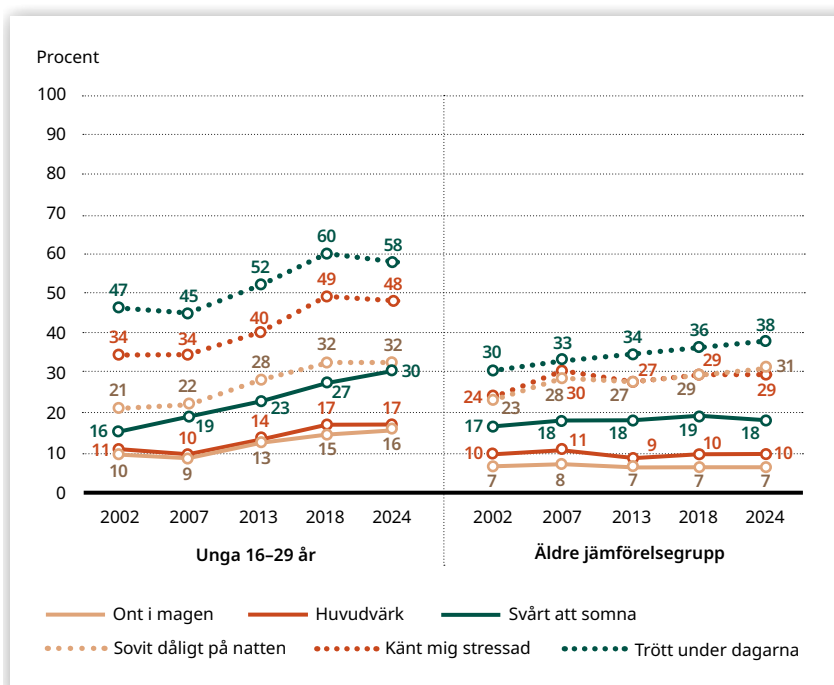
Det är fortsatt vanligt att unga ofta är stressade eller trötta på dagarna

Andelen unga som ofta upplever olika besvär med stress, trötthet på dagarna eller svårigheter att sova har ökat under flera år. Mellan den undersökning som gjordes år 2007 och 2018 ökade andelen unga som ofta känt sig stressade med 15 procentenheter, andelen som ofta varit trötta på dagarna med 13 procentenheter och andelen som ofta har svårt att somna och sover dåligt med 11 procentenheter (se figur 4.4). Andelen unga som ofta upplever dessa besvär har dock stabiliserats vid det senaste undersökningstillfället. År 2024 är andelen oförändrad jämfört med 2018.¹⁷ Samma utveckling kan även ses för andelen unga som har haft huvudvärk eller ont i magen. Ökningen i procentenheter fram till år 2018 har inte varit lika stor för dessa besvär, mellan 2018 och 2024 har ingen förändring skett.¹⁸ Tjejer och killar har haft en liknande utveckling (se figur 4.5).¹⁹ I den äldre jämförelsegruppen har andelen som ofta haft dessa besvär varit mer stabil över tid, mellan åren 2007 och 2024 har ingen förändring skett (se figur 4.4).

¹⁷ Den svaga ökning i andelen unga som har svårt att somna som ses mellan 2018 och 2024 är inte statistiskt säkerställd.

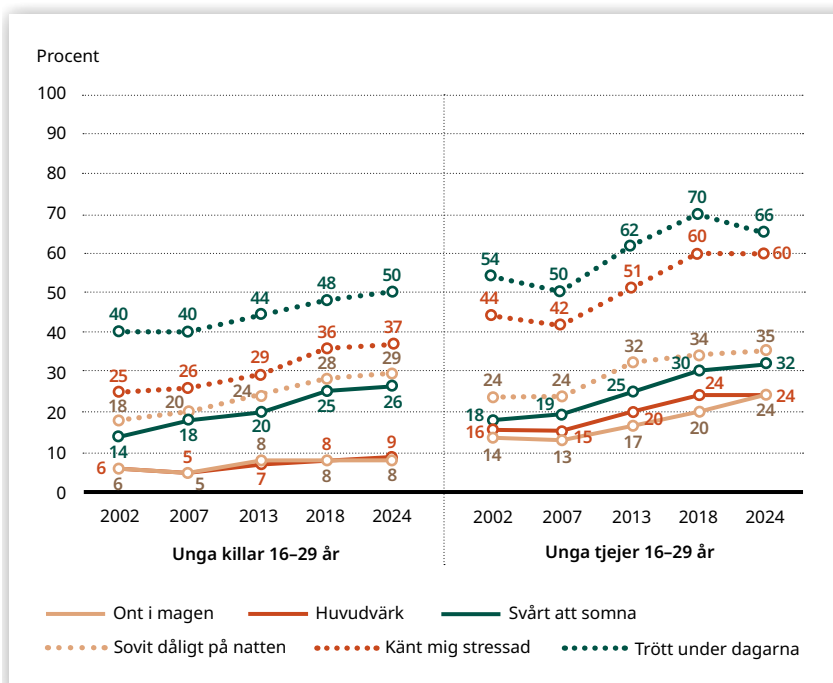
¹⁸ Andelen unga som ofta har svårt att somna är något större 2024 jämfört med 2018, men ökningen är inte statistiskt säkerställd.

¹⁹ Andelen unga tjejer 16–29 år som uppger att de känt sig trötta under dagen varje dag eller flera dagar i veckan har dock inte varit oförändrad utan har minskat något mellan 2018 och 2024, från 70 procent till 66 procent.



Figur 4.4. Andelen som uppger att de upplever olika besvär varje dag eller flera gånger i veckan under de senaste sex månaderna, unga 16-29 år och äldre jämförelsegrupp, 2002-2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2002, 2007, 2013, 2018 och 2024.



Figur 4.5. Andelen unga 16–29 år som uppger att de upplever olika besvär varje dag eller flera gånger i veckan under de senaste sex månaderna, efter kön, 2002–2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2002, 2007, 2013, 2018 och 2024.



KAPITEL 5

Ungas syn på vad som är viktigt på fritiden

Fritiden är en viktig del av livet som ger utrymme för en mängd olika aktiviteter – både organiserade och spontana. Vad unga väljer att göra på fritiden kan variera både utifrån intresse och förutsättningar. I det här kapitlet beskriver vi vad unga tycker är viktigt på fritiden. Det kan ge en bild av vad som motiverar dem att delta i olika aktiviteter, oavsett vad de väljer att göra. Vi beskriver även i vilken utsträckning unga är nöjda med den fritid som de har idag.

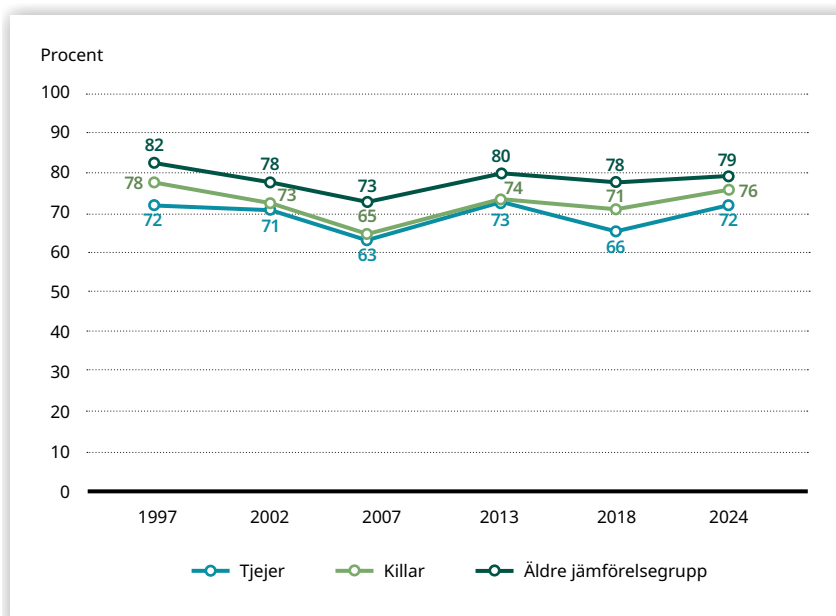
De flesta unga är nöjda med sin fritid

De flesta unga, 74 procent, uppger att de är nöjda med sin fritid år 2024.²⁰ Mellan 1997 och 2024 har andelen som är nöjda varierat mellan 64 och 75 procent utan att det finns någon tydlig trend mot att andelen ökar eller minskar över tid. I den äldre jämförelsegruppen är det vanligare att vara nöjd med sin fritid än bland unga. Utvecklingen för den äldre jämförelsegruppen har sett ut på ett liknande sätt (se figur 5.1). Det är något vanligare att killar är nöjda med sin fritid jämfört med tjejer år 2024. Andelen som är nöjda är störst bland de yngsta unga i åldern 16–19 år. Bland dem är 80 procent nöjda med fritiden. Bland unga som är 20–24 år är andelen nöjda något lägre och den är ytterligare lägre bland de äldsta unga i åldern 25–29 år, av dem är 70 procent nöjda.



74%
av unga är nöjda
med sin fritid

²⁰Frågan är formulerad "Hur nöjd är du med ditt liv när det handlar om följande ...din fritid?" Frågan besvaras på en sjugradig skala från mycket missnöjd (1) till mycket nöjd (7). I analysen definieras de som svarat 5, 6 eller 7 som "nöjda". Unga som svarat "inte aktuellt" ingår inte i analysen.



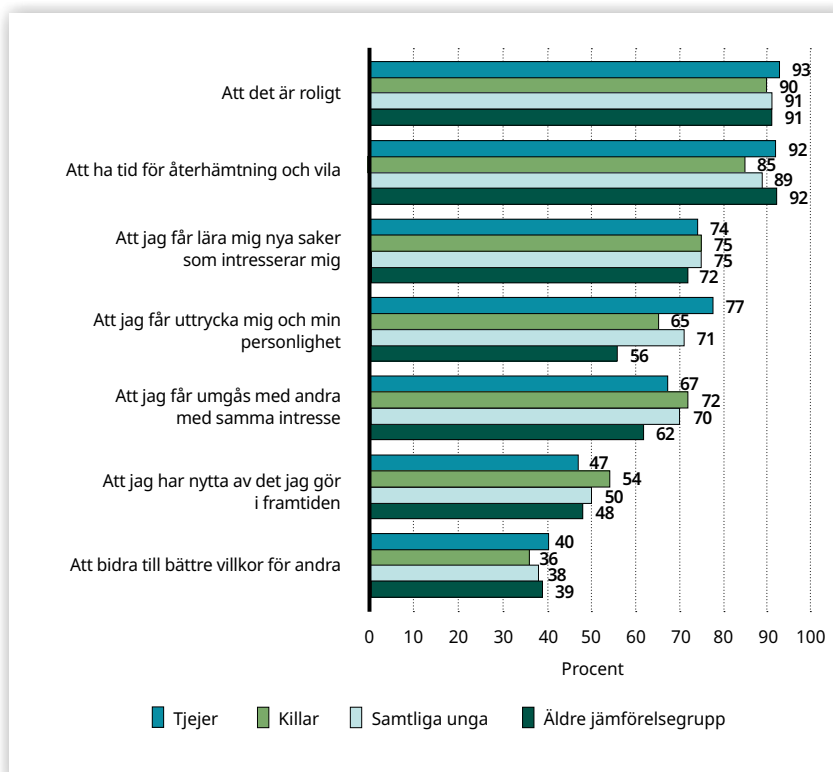
Figur 5.1. Andelen unga 16–29 år som uppger att de är nöjda med sin fritid, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 1997–2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 1997, 2002, 2007, 2013, 2018 och 2024.

Unga tycker det är viktigt att ha roligt på fritiden, men också att få tid för vila

När unga tillfrågas om vad som är viktigt för dem på fritiden svarar nästan alla att det är viktigt att de har roligt och att de får tid för vila och återhämtning.²¹ Många unga tycker också det är viktigt att umgås med andra som de delar intressen med, att de får uttrycka sin personlighet och att de får lära sig nya saker som de är intresserade av. De alternativ som lägst andel unga har bedömt som viktiga är att de har nytta av det de gör på fritiden i framtiden eller att de bidrar till bättre villkor för andra (se figur 5.2).

²¹ Frågan i enkäten är formulerad "Vad är viktigt för dig på din fritid?". Frågan besvaras på en sjugradig skala som går från inte alls viktigt (1) till mycket viktigt (7), här rapporteras andelen som svarat något av alternativen 5, 6 eller 7.



Figur 5.2. Andelen unga 16–29 år som uppger att olika saker är viktiga för dem på fritiden, efter kön, samt i äldre jämförelsegrupp 2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2024.

Att ha roligt på fritiden är viktigt för nästan alla unga

De allra flesta unga, 91 procent, tycker det är viktigt att göra saker som de tycker är roliga på fritiden. Andelen har minskat något jämfört med 2018 då den var 94 procent. Det är något vanligare att tjejer tycker det är viktigt att ha roligt på fritiden, men skillnaden gentemot killar är relativt liten. Det finns inga skillnader mellan unga i olika ålder eller mellan unga och den äldre jämförelsegruppen.

Vanligare att tjejer och äldre unga värderar att få tid för vila och återhämtning

Det är vanligt att unga värderar att få tid för vila och återhämtning på sin fritid. Frågan ställs för första gången i attityd- och värderingsstudien år 2024 och visar att 89 procent av unga tycker det är viktigt. Bland personer i den äldre jämförelsegruppen är det något vanligare att värdera tid för vila än det är bland unga. Det är vanligare bland tjejer att värdera att få tid för återhämtning och vila än det är bland killar. Samma skillnad finns mellan kvinnor och män i den äldre jämförelsegruppen. Det är också vanligare att unga i äldre ålder tycker det är viktigt. Bland de äldsta unga i åldrarna 25–29 år tycker 92 procent att det är viktigt att få tid för vila och återhämtning, som jämförelse är andelen 85 procent bland de yngsta unga som är 16–19 år.

Unga i äldre ålder tycker det är viktigt att lära sig nya saker på fritiden

75 procent av unga tycker det är viktigt att de får lära sig nya saker på fritiden. Andelen har minskat något jämfört med 2018 då 78 procent tyckte det var viktigt. Förändringen har skett bland tjejer. Det finns ingen skillnad mellan killar och tjejer som värderar detta år 2024 och inte heller mellan unga och den äldre jämförelsegruppen. Men det är vanligare bland unga i de äldre åldersgrupperna 20–24 år och 25–29 år att tycka det är viktigt än det är bland de yngsta unga i åldern 16–19 år.

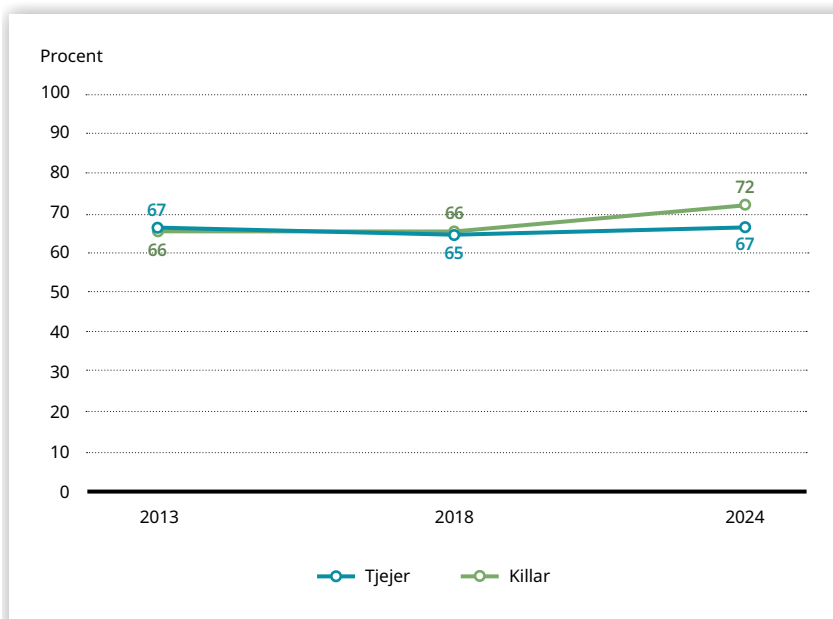
Vanligare att tjejer värderar att uttrycka sin personlighet

71 procent bland unga tycker det är viktigt att de får möjlighet att uttrycka sin personlighet på fritiden. Andelen ökade svagt mellan 2013 och 2018, men har sedan varit oförändrad. Det är vanligare bland unga än bland personer i den äldre jämförelsegruppen att värdera att få uttrycka sin personlighet, bland dem tycker 56 procent att det är viktigt. Bland unga är det vanligare att tjejer värderar att få uttrycka sin personlighet och på liknande sätt är det vanligare bland kvinnor än bland män i den äldre jämförelsegruppen. Det är också vanligare att unga i åldrarna

16–19 år och 20–24 år tycker det är viktigt jämfört med de äldsta unga i åldern 25–29 år.

Vanligare bland killar att värdera att träffa andra som delar samma intresse

70 procent av unga tycker det är viktigt att de får träffa andra som delar samma intresse på fritiden. Det är vanligare bland unga än bland personer i den äldre jämförelsegruppen att värdera det, bland dem tycker 62 procent att det är viktigt. Mellan 2018 och 2024 har andelen killar som värderar det ökat något medan andelen varit oförändrad bland tjejer, det har fört med sig att det finns en skillnad mellan killar och tjejer som inte fanns tidigare (se figur 5.3). I den äldre jämförelsegruppen har andelen varit oförändrad sedan 2013.

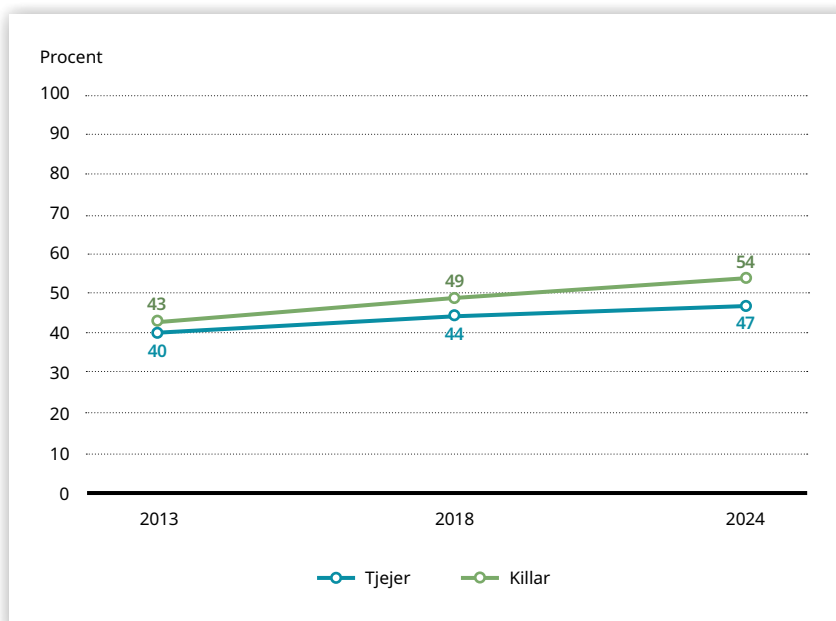


Figur 5.3. Andelen unga som tycker det är ganska eller mycket viktigt att de får umgås med andra med samma intresse på fritiden, efter kön, 2013–2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2013, 2018 och 2024.

Ökad andel som tycker det är viktigt att ha nytta av sin fritidsaktivitet i framtiden

Hälften av unga tycker det är viktigt att de får nytta av det de gör på fritiden i framtiden, det finns ingen skillnad mellan unga och den äldre jämförelsegruppen. Andelen är större bland killar än bland tjejer och även större bland män än bland kvinnor i den äldre jämförelsegruppen. Under perioden 2013 till 2024 har andelen som värderar att de har nytta av sina fritidsaktiviteter i framtiden ökat mer bland killar än bland tjejer, vilket har fört med sig att skillnaden mellan könen blivit något större (se figur 5.4). Även i den äldre jämförelsegruppen har andelen ökat, från att 37 procent tyckte det var viktigt år 2013 till att 48 procent tycker det 2024.

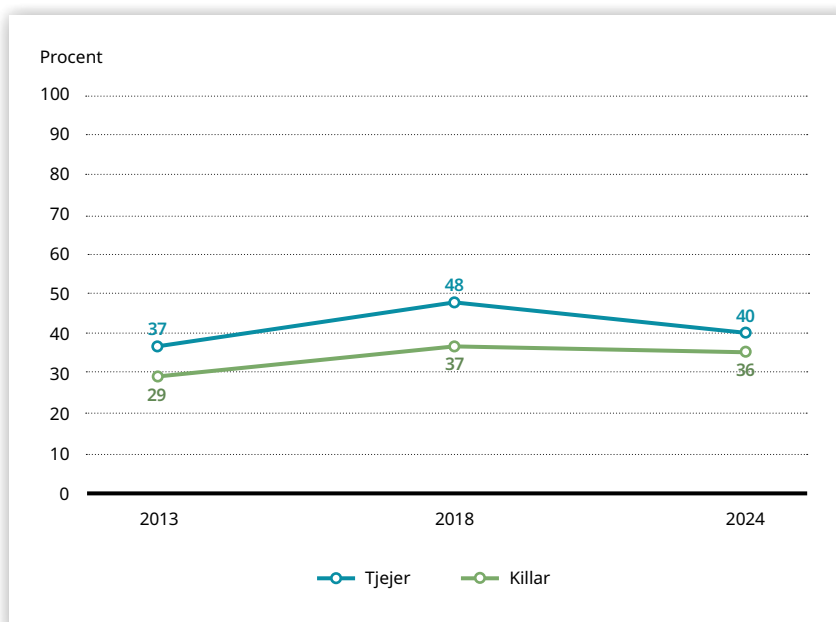


Figur 5.4. Andelen unga 16–29 år som tycker det är ganska eller mycket viktigt att de har nytta av det de gör på fritiden i framtiden, efter kön, 2013–2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2013, 2018 och 2024.

Minskad skillnad mellan killar och tjejer som tycker det är viktigt att bidra till bättre villkor för andra på fritiden

38 procent av unga tycker det är viktigt att bidra till bättre villkor för andra på fritiden. Det finns ingen skillnad mellan unga och den äldre jämförelsegruppen. Det är vanligare att tjejer tycker det är viktigt än att killar gör det, men skillnaden är relativt liten. I den äldre jämförelsegruppen finns däremot ingen skillnad mellan kvinnor och män. Andelen som tycker det är viktigt att bidra till bättre villkor för andra ökade både bland killar och tjejer mellan 2013 och 2018. Bland tjejer har andelen sedan minskat fram till 2024. Förändringen har fört med sig att skillnaden jämfört med killar är mindre än tidigare (se figur 5.5). Även i den äldre jämförelsegruppen har andelen minskat mellan 2018 och 2024, från 46 till 39 procent. Det är vanligare att de yngsta unga i åldern 16–19 år är tycker det är viktigt jämfört med unga i de äldre åldrarna 20–24 år eller 25–29 år.



Figur 5.5. Andelen unga som tycker det är ganska eller mycket viktigt att de bidrar till bättre villkor för andra på fritiden, efter kön, 2013–2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2013, 2018 och 2024.



KAPITEL 6

Ungas syn på tillgången till fritid

I den delrapport som beskriver ungas attityder till arbete syns att det blivit viktigare för unga att hitta balans mellan arbete och fritid. Många unga uttrycker att det är viktigt att ett arbete går att kombinera med fritid och det har blivit allt vanligare att unga instämmer i påståendet ”vi bör arbeta mindre och ha mer fritid” (MUCF 2025). I det här kapitlet kompletteras den bilden med ungas syn på hur mycket fritid de har.

Hälften av unga tycker de har lagom mycket fritid

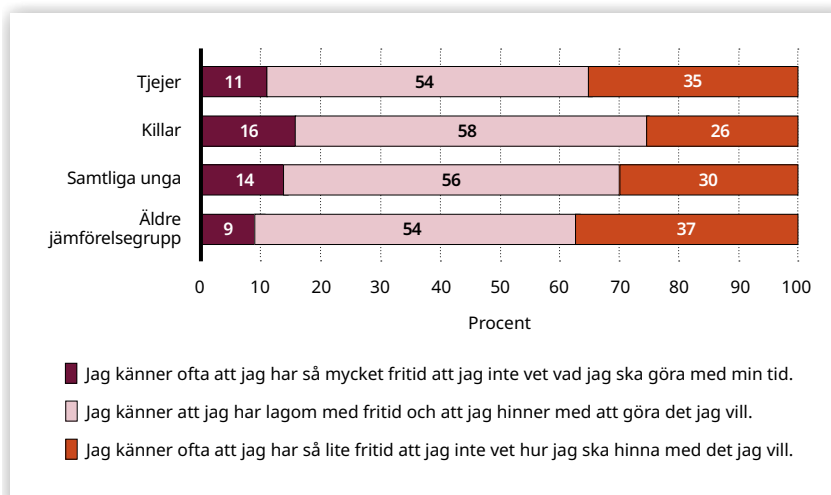
I attityd- och värderingsstudien har vi frågat unga hur mycket fritid de tycker att de har. De kan svara att de har lagom mycket fritid, att de har så lite fritid att de inte vet hur de ska hinna med det de vill eller att de har så mycket fritid att de inte vet vad de ska göra av sin tid. Drygt hälften av unga, 56 procent, upplever att de har lagom mycket fritid (se figur 6.1).²² 30 procent av unga tycker att de ofta har lite fritid. År 2024 är det mindre vanligt att unga tycker de har mycket fritid, vilket 14 procent tycker. Det är vanligare att killar tycker att de har mycket fritid eller att de har lagom mycket fritid än att tjejer tycker det, bland tjejer är det istället vanligare att uppleva att de har lite fritid. Det är vanligare att unga uppger att

56%

av unga tycker
att de har lagom
mycket fritid

²²Frågan är formulerad ”Hur mycket fritid tycker du att du har?” Svarsalternativen är ”Jag känner ofta att jag har så mycket fritid att jag inte vet vad jag ska göra med min tid”, ”Jag känner att jag har lagom med fritid och att jag hinner med att göra det jag vill” eller ”Jag känner ofta att jag har så lite fritid att jag inte vet hur jag ska hinna med det jag vill”.

de har mycket fritid jämfört med den äldre jämförelsegruppen, det är däremot mindre vanligt att unga uppger att de har lite fritid.



Figur 6.1. Andelen unga 16–29 år utifrån hur de upplever tillgången på fritid, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2024. Procent.

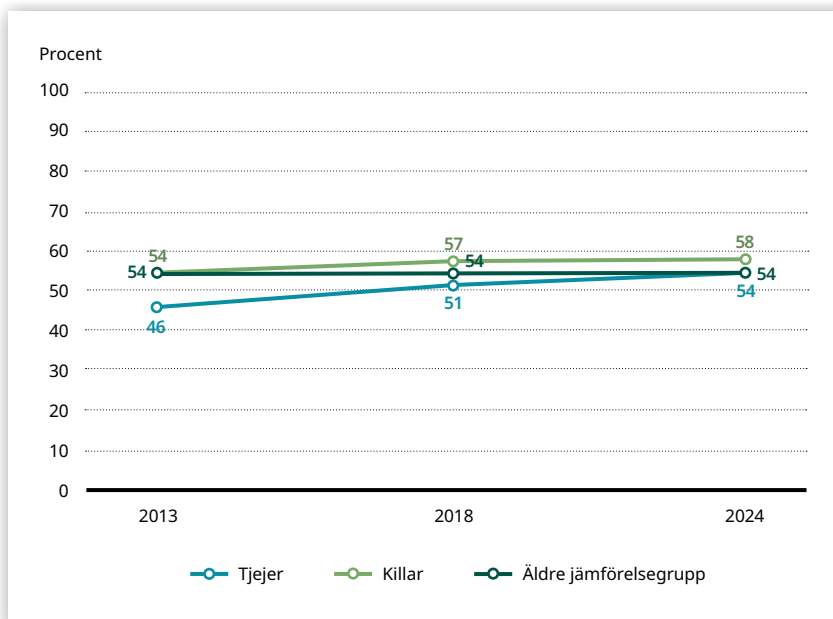
Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2024.

Vanligare bland unga i äldre åldersgrupper att ha lite fritid

Det är vanligast att de yngsta unga i åldern 16–19 år tycker att de har lagom mycket fritid, 61 procent tycker det, medan andelen är mindre bland unga i äldre åldrar. Istället är det vanligare bland äldre unga att uppleva att de har lite fritid. Bland de äldsta unga i åldern 25–29 år tycker 39 procent att de har lite fritid, motsvarande andel bland de yngsta unga som är 16–19 år är 22 procent.

Viss förändring i upplevd tillgång på fritid bland tjejer

Andelen unga som har lagom mycket fritid ökade något mellan 2013 och 2018, från 50 till 54 procent, men fram till 2024 är förändringen inte statistiskt säkerställd (se figur 6.2). Andelen unga som upplever att de har mycket fritid har ökat något jämfört med 2018 medan andelen unga som upplever att de har lite fritid har minskat något. Den förändrade synen på tillgången till fritid jämfört med 2018 är bara statistiskt säkerställd bland tjejer. Bland killar har ingen förändring skett.



Figur 6.2. Andelen unga 16–29 år som bedömer att de har lagom mycket fritid, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2013–2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2013, 2018 och 2024.

Den delrapport som beskriver ungas attityder till arbete och utbildning visade att det skett en ökning över tid i andelen unga som instämmer i påståendet ”vi bör arbeta mindre och ha mer fritid” (MUCF 2025). Det är vanligare att unga som har lite fritid instämmer i detta påstående än att unga som har lagom mycket fritid eller som har mycket fritid gör det. Bland unga som uppger att de har för lite fritid instämmer 70 procent i påståendet ”vi bör arbeta mindre och ha mer fritid”. Det är en högre andel än bland unga som har lagom mycket fritid, där 51 procent instämmer och även högre än bland unga som har för mycket fritid, där andelen är 54 procent.

Unga som har mycket fritid anger färre saker som viktiga på fritiden

Bland de unga som uppger att de har mycket fritid är det en mindre andel som värderar flera olika saker på fritiden än det är bland de unga som har lagom med fritid eller mycket fritid. Det är mindre vanligt bland unga som har mycket fritid att tycka det är viktigt att ha tid för vila och återhämtning, att få uttrycka sin personlighet, att få lära sig nya saker som intresserar, att få umgås med andra med samma intresse eller att det är roligt samt att ha nytta av det de gör i framtiden. Däremot finns det nästan inga skillnader mellan unga som har lagom med fritid och som har lite fritid. Undantaget är att det är vanligare att unga med lite fritid tycker det är viktigt att få tid för vila och återhämtning jämfört med unga som har lagom mycket fritid.





KAPITEL 7

Ungas syn på nära relationer

I det här kapitlet beskriver vi hur unga ser på sina nära relationer. Här beskrivs i vilken utsträckning unga är nöjda med sina relationer - till vänner, föräldrar, en eventuell partner och till studie- eller arbetskamrater. Vi beskriver också hur vanligt det är bland unga att ofta uppleva oro kopplad till sina nära relationer.

De flesta unga är nöjda med sina nära relationer

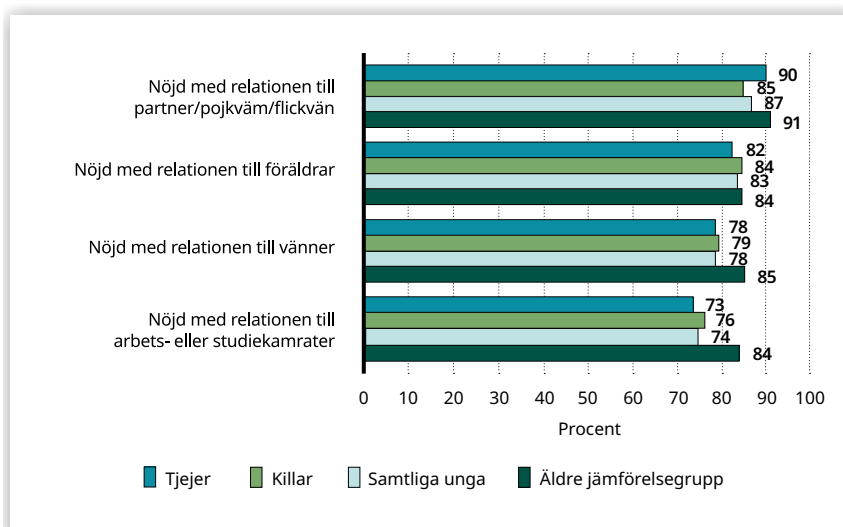
De flesta är nöjda med sina nära relationer. Det är 83 procent som är nöjda med relationen till föräldrar och 78 procent som är nöjda med relationen till vänner. De flesta unga, 74 procent, är även nöjda med relationen till eventuella arbets- eller studiekamrater. Av de unga som besvarat frågan om hur nöjda de är med relationen till en eventuell partner är 87 procent nöjda (se figur 7.1).²³ Det är vanligare att personer i den äldre jämförelsegruppen är nöjda med relationen till partner, till vänner och till studie- eller arbetskamrater än att unga är det. Bland unga är det en något högre andel bland tjejer än

78%

av unga är nöjda
med sina vänskaps-
relationer

²³Frågan är formulerad "Hur nöjd är du med ditt liv när det handlar om följande ... relationen till dina vänner, relationen till dina föräldrar, relationen till partner/pojkvän/flickvän, relationen till dina arbets-/studiekamrater?" Frågan besvaras på en sjugradig skala från mycket missnöjd (1) till mycket nöjd (7). I analysen definieras de som svarat 5, 6 eller 7 som nöjda. Unga som svarat "inte aktuellt" ingår inte i analysen. För svarsalternativet "relation till partner" har 48 procent av unga 16–29 år svarat "inte aktuellt" dessa ingår inte i den grupp analysen är gjord på. Motsvarande andel för relationen till arbets- eller studiekamrater är 9 procent, för relationen till vänner och föräldrar är andelen strax över 1 procent.

bland killar som är nöjda med relationen till en partner men för övriga relationer finns inga skillnader. Som beskrivits i det tidigare kapitlet om ungas oro är det 16 procent av unga som ofta oroar sig för att inte hitta en partner att leva med och andelen har ökat något över tid. 13 procent oroar sig ofta för att inte ha några vänner och 5 procent för uppbrott i en egen eller i föräldrars relation. Andelen som ofta oroar sig för sina nära relationer är större bland unga än i den äldre jämförelsegruppen.



Figur 7.1. Andelen unga 16–29 år som uppger att de är ganska eller mycket nöjda med olika typer av relationer, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2024.

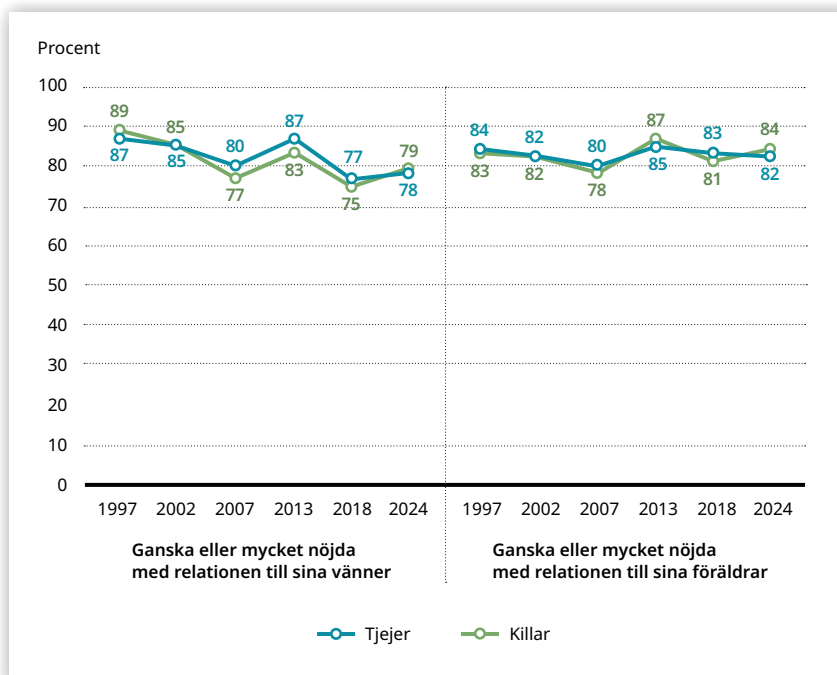
Viss minskning i andelen unga som är nöjda med vänskapsrelationer

Andelen unga som är nöjda med relationen till sina vänner har minskat svagt under perioden 1997 till den senaste undersökningen 2024, även om andelen varierat under perioden (se figur 7.2) År 1997 uppgav 88 procent av unga att de var nöjda med relationen till sina vänner. Vid den

undersökning som gjordes 2024 var andelen 78 procent. Förändringen ur det här längre tidsperspektivet har skett både bland killar och bland tjejer. Andelen unga som är nöjda med relationen till sina föräldrar har inte förändrats över tid. Minskningen i andelen unga som är nöjda med sina vänskapsrelationer har fört med sig att det 2018 och 2024 är vanligare att unga är nöjda med sin relation till föräldrar än att de är nöjda med sin relation till vänner, medan förhållandet var det omvända vid de undersökningar som gjordes 1997 och 2002 – det var vanligare att unga var nöjda med sin relation till vänner än att de var nöjda med relationen till sina föräldrar (se figur 7.2).

Det har sedan 2002 varit vanligare bland unga att vara nöjd med sin relation till en partner jämfört med andra relationer. Andelen har inte förändrats jämfört med 1997, även om andelen varierat över tid finns inte någon tydlig trend i utvecklingen.²⁴ Inte heller för andelen unga som är nöjd med relationen till studie- eller arbetskamrater finns någon tydlig trend över tid.

²⁴ Under perioden 1997 till 2024 har dock andelen unga som svarar "inte aktuellt" på frågan om de är nöjda med relationen till en partner ökat, från 37 procent till 46 procent. Ökningen har skett både bland killar och tjejer. I den äldre jämförelsegruppen är andelen lägre, 16 procent år 2024. Den ökade svagt till 2002, men har sen inte förändrats.



Figur 7.2. Andelen unga 16–29 år som uppger att de är ganska eller mycket nöjda med olika typer av relationer, efter kön. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 1997, 2002, 2007, 2013, 2018 och 2024.





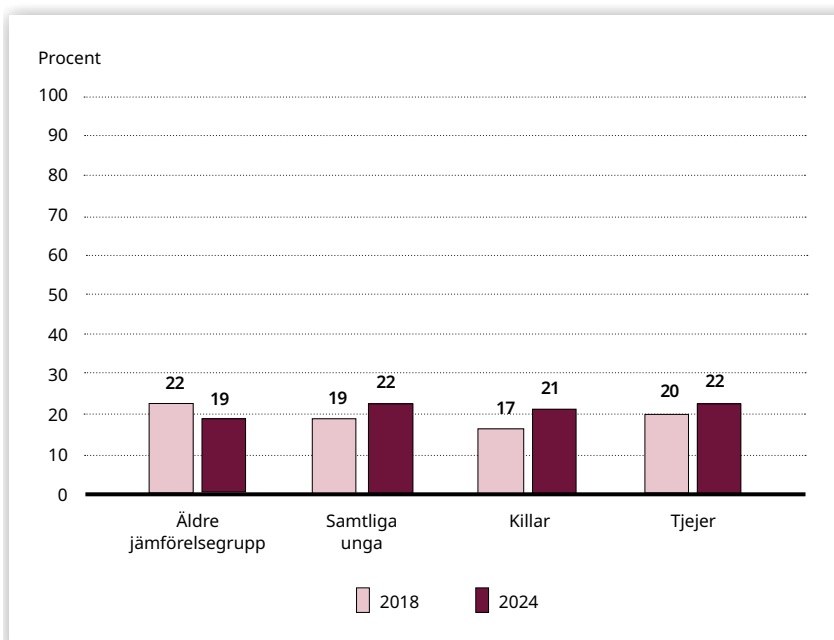
KAPITEL 8

Ungas syn på religion och tro

Av unga i åldern 16–29 år tycker 57 procent inte att religion är viktig för dem år 2024, medan 22 procent av unga tycker att religion är ganska eller mycket viktig för dem.²⁵ Det finns ingen skillnad mellan unga och den äldre jämförelsegruppen eller mellan unga killar och tjejer när det gäller andelen som tycker religion är viktig. Det är vanligare att de yngsta unga i åldern 16–19 år tycker att religion är viktig för dem än att unga i de äldre åldersgrupperna 20–24 år eller 25–29 år gör det. Bland unga som är 16–19 år uppger 27 procent att religion är ganska eller mycket viktig för dem år 2024.

Andelen unga som uppger att religion är ganska eller mycket viktig för dem har ökat svagt mellan 2018 och 2024, från 19 till 22 procent (se figur 8.1). Ökningen ska tolkas med försiktighet. Den är statistiskt säkerställd bara bland killar i den yngsta åldersgruppen 16–19 år där andelen ökat från 17 till 27 procent. De förändringar som skett bland tjejer i samma åldersgrupp eller bland killar eller tjejer i de äldre åldersgrupperna 20–24 år eller 25–29 år är däremot inte statistiskt säkerställda. I den äldre jämförelsegruppen har andelen inte förändrats.

²⁵ Frågan i enkäten är formulerad "Hur viktig är religion för dig?" och besvaras på en femgradig skala från "mycket viktig", "ganska viktig", "varken viktig eller oviktig", "inte särskilt viktig" samt "inte alls viktig". De resultat som presenteras avser de unga som svarat att de tycker religion är ganska eller mycket viktig respektive de som svarat att religion inte är särskilt viktig eller inte alls viktig.



Figur 8.1. Andelen unga 16–29 år som tycker att religion är ganska eller mycket viktig för dem, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2018–2024. Procent.

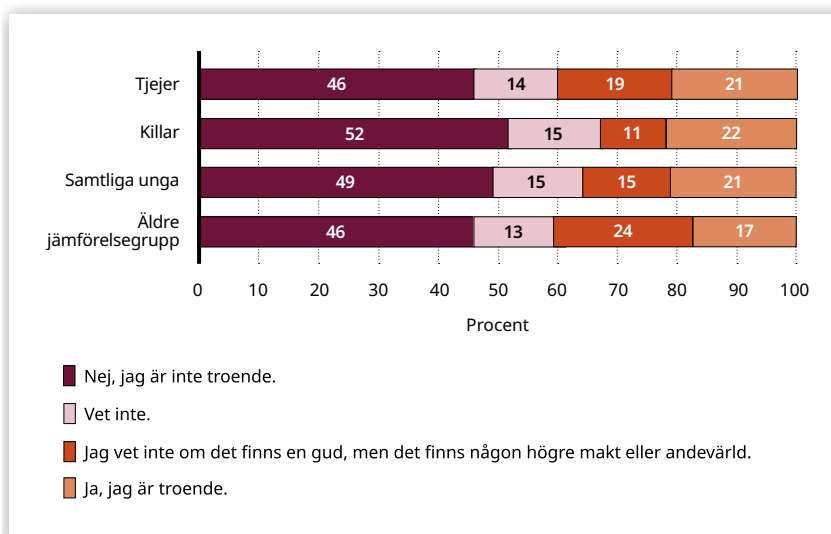
Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2018 och 2024.

Hälften av unga är inte troende

Hälften av unga i åldern 16–29 år uppger att de inte är troende, andelen är 49 procent år 2024 (se figur 8.2) vilket är en något lägre andel än som uppger att religion inte är viktig för dem.²⁶ Det finns ingen skillnad i andelen som inte är troende mellan unga och den äldre jämförelsegruppen. Det är vanligare bland killar än bland tjejer att inte vara troende och det är också vanligare bland män jämfört med kvinnor i den äldre jämförelsegruppen.

²⁶Frågan i enkäten är formulerad "Är du troende?" och besvaras med något av följande påståenden "Ja", "Jag vet inte om det finns en gud, men det finns någon högre makt eller andevärld", "Vet inte" eller "Nej".

21 procent av unga uppger att de är troende. Det är vanligare att unga uppger att de är troende än att personer i den äldre jämförelsegruppen gör det. Det finns ingen skillnad mellan unga killar och tjejer och inte heller mellan kvinnor och män i den äldre jämförelsegruppen. Det är vanligare bland de yngsta unga i åldern 16–19 år att identifiera sig som troende jämfört med unga i de äldre åldersgrupperna 20–24 år och 25–29 år. Bland de yngsta unga uppger 27 procent att de är troende, i de äldre åldersgrupperna är andelen omkring 20 procent.



Figur 8.2. Andelen unga 16–25 år utifrån hur de beskriver sin tro, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2024. Procent.

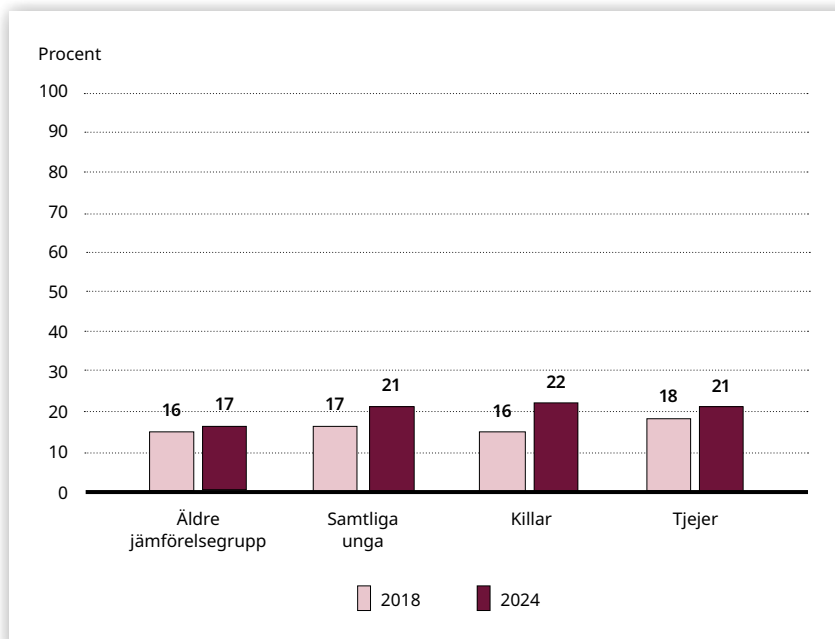
Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2024.

Andelen unga som uppger att de är troende är något större år 2024 jämfört med 2018. År 2018 uppgav 17 procent av unga att de var troende och 2024 är andelen 21 procent.²⁷ ²⁸ Förändringen har skett både bland killar och tjejer men är större i antal procentenheter bland killar (se figur 8.3). Bland killar är ökningen statistiskt säkerställd i åldrarna 16–19 år och 25–29 år. Bland tjejer är ökningen statistiskt säkerställd i åldersgruppen 20–24 år. I den äldre jämförelsegruppen har det däremot inte skett någon förändring av andelen som uppger att de är troende.



²⁷ Andelen unga killar som svarar att de inte är troende har minskat under samma period från 60 till 52 procent, bland tjejer har ingen förändring skett. Det har inte skett någon förändring i andelen killar eller tjejer som svarat ”vet inte” eller andelen som uppger att de tror på en högre makt eller andevärld.

²⁸ När resultaten för frågan analyserades år 2018 uteslöts svarsalternativet ”vet ej” ur analysen. Eftersom en relativt hög andel av de som svarar på frågan angett detta har de inkluderats i analysen i den här rapporten.



Figur 8.3. Andelen unga 16–29 år som svarat ja på frågan om de är troende, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2018–2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2018 och 2024.

Vanligare att tro på en högre makt bland tjejer än bland killar

15 procent av unga uppger att de inte vet om det finns någon gud, men att det finns någon högre makt eller andevärld (se figur 8.2). Det är vanligare att personer i den äldre jämförelsegruppen tror på en högre makt eller andevärld än att unga gör det, bland dem har 24 procent en sådan tro. Det är vanligare bland tjejer än bland killar att tro på en högre makt eller andevärld, andelen är 19 procent jämfört med 11 procent. Det är också vanligare bland kvinnor än bland män i den äldre jämförelsegruppen. Det har inte skett någon förändring i andelen unga som tror på en högre makt eller andevärld jämfört med 2018.

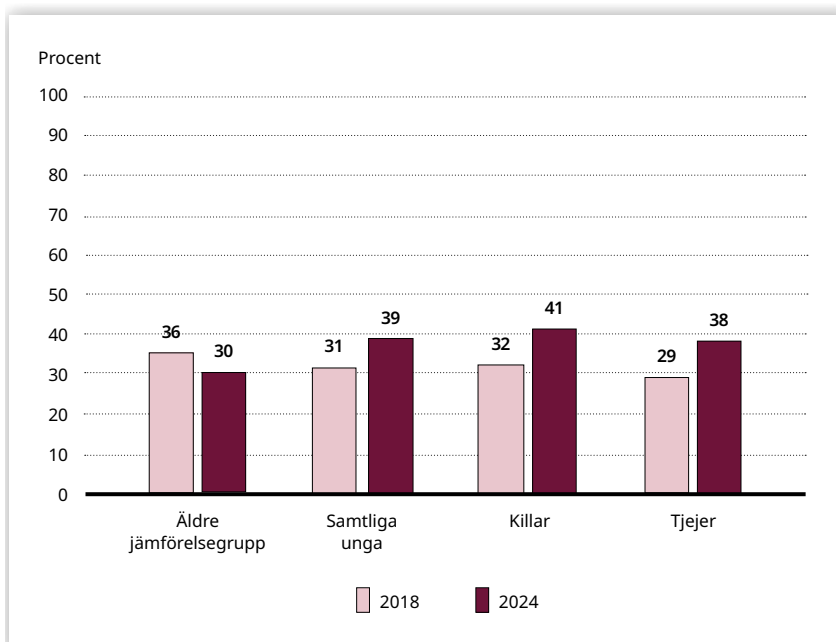
Fyra av tio unga som är troende deltar regelbundet i religiösa sammankomster

Unga som svarat ja på frågan om de är troende svarar även på en fråga om i vilken utsträckning de regelbundet deltar i religiösa möten eller sammankomster.²⁹ 39 procent av de unga som ser sig som troende uppger att de deltar i sådana sammankomster. Andelen är högre bland unga än i den äldre jämförelsegruppen där 30 procent av de troende deltar regelbundet. Det finns ingen skillnad mellan unga tjejer och killars deltagande, men andelen är större bland unga i åldrarna 16–19 år och 20–24 år jämfört med unga i den äldsta åldersgruppen 25–29 år.

Eftersom gruppen unga som är troende och deltar i religiösa sammankomster är liten ska förändringar över tid tolkas med försiktighet. Andelen unga som är troende som regelbundet deltar i religiösa möten eller sammankomster är större år 2024 än 2018 då 31 procent uppgav att de deltog (se figur 8.4). I den äldre jämförelsegruppen är förändringen mellan 2018 och 2024 däremot inte statistiskt säkerställd.³⁰

²⁹ Frågan i enkäten är formulerad "Deltar du regelbundet, minst en gång i månaden, på religiösa möten och/eller sammankomster?". Frågan besvaras med "Ja" eller "Nej" och ställs enbart till de som svarat ja på frågan om de är troende.

³⁰ Urvalet till den äldre jämförelsegruppen är mindre än bland unga i undersökningen, det gör att gruppen blir liten och det är svårare att uttala sig om förändringar över tid.



Figur 8.4. Andelen av unga 16–29 år som uppger att de är troende som deltar regelbundet på religiösa sammankomster eller möten, efter kön samt i äldre jämförelsegrupp, 2018–2024. Procent.

Källa: MUCF:s attityd- och värderingsstudie 2018 och 2024.



KAPITEL 9

Avslutande diskussion

I den här delrapporten beskriver vi de resultat från attityd- och värderingsstudien år 2024 som relaterar till de delar av ungas liv som ligger mer nära det privata. Här ges en bild av hur dagens unga ser på sin hälsa, sin fritid och sina nära relationer samt hur de ser på sin tro. I den avslutande diskussionen sammanfattar vi de viktigaste resultaten och sätter dem i relation till det ungdomspolitiska målet samt pågående arbete i samhället för bättre psykisk hälsa och mindre ensamhet.

Ökad psykisk hälsa och en meningsfull fritid är viktiga för att nå det ungdomspolitiska målet

Målet för ungdomspolitiken är att alla unga ska ha goda levnadsvillkor, makt att forma sina liv och inflytande över samhällsutvecklingen (Regeringen 2020). I den här rapporten presenterar MUCF resultat från den senaste attityd- och värderingsstudien som rör hur unga ser på livet, både i stort och i sådana delar som rör det mer privata – som fritid, hälsa, nära relationer, oro och tro. Resultaten visar att de flesta unga är nöjda med livet som helhet och att andelen inte förändrats så mycket över tid. Ungefär var tredje ung tycker att livet motsvarar deras förväntningar i hög eller ganska hög grad. En majoritet ser ljust på sin egen framtid och upplever att de har stora möjligheter att påverka sitt liv.

Sammantaget visar resultaten att de flesta unga har en i grunden positiv syn på livet. Men när ungas syn på livet jämförs med den äldre befolkningen är det tydligt att det finns skillnader. Jämfört med äldre är det mindre vanligt att unga är nöjda med livet, att de tycker att livet i hög grad motsvarar deras förväntningar och att de ser ljust på sin egen framtid. Resultaten visar också att unga gör en mindre positiv bedömning av sin psykiska hälsa än personer i den äldre befolkningen. Det är

vanligare att de ofta har besvär med stress, trötthet och sömnsvårigheter. Det är också vanligare att unga ofta oroar sig för att inte leva upp till egna och andras förväntningar. Endast drygt hälften av unga bedömer själva sin psykiska hälsa som god, vilket är en betydligt lägre andel än i den äldre befolkningen. Skillnaderna mellan unga tjejer och killar är också tydliga. Det är vanligare att tjejer tycker att de har en dålig psykisk hälsa och att de ofta känner sig stressade eller trötta på dagarna.

Att unga har en god hälsa, både fysiskt och psykiskt, är en viktig förutsättning för att nå målet om att alla unga ska ha goda levnadsvillkor. Arbetet för bättre hälsa bland unga är viktigt eftersom det är en investering för både individen och samhället. Den psykiska hälsan kan till exempel påverka ungas möjligheter att fullfölja en utbildning och etablera sig på arbetsmarknaden. Kunskap om hur unga själva ser på sin hälsa är en viktig pusselbit i arbetet med att skapa goda förutsättningar för hälsa bland alla unga. För att en förändring ska vara möjlig behövs breda insatser, och många delar av samhället behöver ta ansvar för att skapa förändring och ge stöd till de unga som behöver det.

En viktig del i arbetet för god psykisk hälsa bland unga är fritiden. En meningsfull fritid lyfts i den nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention (Regeringen 2024) som viktig för det förebyggande arbetet eftersom den skapar möjlighet till fysisk aktivitet och till gemenskap. Fysisk aktivitet kan bidra till ökat välbefinnande, bättre sömn och skydda mot ångest och depression. Fritidsaktiviteter ger också möjlighet till att träffa andra och känna tillhörighet. Attityd- och värderingsstudien visar att många unga tycker det är viktigt att umgås med andra som delar samma intressen på fritiden.

Resultaten visar också att det finns ytterligare en aspekt av fritiden som de allra flesta unga tycker är viktig och det är att den ger tid för vila och återhämtning, vilket kan vara mycket viktigt eftersom en så hög andel unga ofta upplever besvär med stress och trötthet. Men fritiden är också viktig för att den ger tid till aktiviteter som känns meningsfulla. Vid sidan om möjligheten till återhämtning tycker en stor andel unga att det är viktigt att fritiden är rolig och att de får lära sig nya saker som de är intresserade av, att de får möjlighet att uttrycka sin personlighet och träffa andra med samma intressen. Alla unga har dock inte samma

förutsättningar att ta del av meningsfulla aktiviteter på fritiden. Tidigare rapporter från MUCF visar till exempel att unga som bor i områden med socioekonomiska utmaningar eller unga som har funktionsnedsättningar ofta har svårare att ta del av fritidsaktiviteter. Även unga hbtq-personer är en grupp som har sämre möjligheter att delta (MUCF 2022). Det är viktigt att ta bort dessa hinder eftersom de påverkar förutsättningarna för goda levnadsvillkor för alla unga.



God psykisk hälsa bland unga kräver fortsatt arbete

Under de senaste åren har psykisk ohälsa lyfts fram som en av vår tids stora utmaningar, och unga pekats ut som en viktig grupp i arbetet med att förbättra hälsan i befolkningen (Regeringen 2024). MUCF och Folkhälsomyndigheten har tidigare visat att unga är den grupp där högst andel rapporterar psykiska besvär och andelen har ökat över tid (MUCF och Folkhälsomyndigheten 2023). Även attityd- och värderingsstudien visar att psykisk hälsa är en fortsatt stor utmaning. Bara hälften av unga är nöjda med sin psykiska hälsa och andelen som uppger att de har en god psykisk hälsa är lika stor. Tjejers upplevelse av sin psykiska hälsa är särskilt problematisk. Var femte tjej ser sin psykiska hälsa som dålig och besvär av stress eller trötthet på dagarna är vanliga. Även om andelen som ofta upplever dessa besvär ser ut att ha stabiliserats, så är de fortsatt vanliga bland unga. Att så många unga bedömer sin psykiska hälsa som dålig är ett samhällsproblem – hälsa är en förutsättning för att unga ska kunna vara en del i samhället. Om unga med psykisk ohälsa inte får det stöd de behöver finns det risk att effekterna påverkar livet under lång tid framåt. Under ungdomstiden tas flera viktiga steg in i vuxenlivet och psykisk ohälsa kan göra det svårare att fullfölja en utbildning eller etablera sig på arbetsmarknaden. Vi vet sedan tidigare att unga med psykisk ohälsa är en grupp unga som riskerar att stanna allra längst i en situation där de varken arbetar eller studerar (MUCF 2020). Det är negativt både för individen och för samhället.

Attityd- och värderingsstudien visar att många unga ofta oroar sig för att inte leva upp till sina egna och till andras förväntningar, för sitt utseende eller sin vikt och för sin psykiska hälsa. Andelen är särskilt stor bland tjejer – bland dem oroar sig till exempel hälften ofta för sitt utseende och sin vikt. En nästan lika hög andel oroar sig ofta för att inte leva upp till förväntningar. Det är mycket höga andelar och något som inte bara kan ses som ett problem för den enskilda individen utan som även samhället behöver arbeta för att förbättra. Attityd- och värderingsstudien visar också att det är vanligare att unga som ofta oroar sig för sina nära relationer eller för att inte leva upp till andras och egna

förväntningar bedömer sin psykiska hälsa som dålig, jämfört med unga som oroar sig mer sällan. Det går inte att uttala sig om att sambandet mellan oro och psykisk ohälsa går i en särskild riktning. Sannolikt är det både så att oro kan leda till att unga mår dåligt, och att psykisk ohälsa kan öka ungas oro och ängslan. Men resultaten visar att oro som rör nära relationer och upplevda förväntningar samvarierar med ungas psykiska hälsa. I andra studier har unga i intervjuer berättat att de känner krav från flera delar av livet – de ska prestera bra i skolan, leva upp till föräldrars förväntningar, vara sociala, ha en aktiv fritid, en snygg kropp och lyckas hitta jobb och boende i framtiden. Där lyfter de själva fram att dessa krav och förväntningar får dem att må dåligt (MUCF och Folkhälsomyndigheten 2023).

MUCF och Folkhälsomyndigheten har tillsammans pekat på att det är viktigt att stärka och utveckla arbetet med att främja psykisk hälsa, förebygga psykisk ohälsa samt förbättra tillgången till vård och omsorg för de unga som har psykisk ohälsa (MUCF och Folkhälsomyndigheten 2023). Det är positivt att det nu finns en nationell strategi som pekar ut riktningen för arbetet framåt (Regeringen 2024), den behöver nu omsättas i praktiskt arbete så att unga med psykisk ohälsa får det stöd de behöver.

Goda relationer spelar en viktig roll för den psykiska hälsan

Arbetet för en god psykisk hälsa i befolkningen hänger nära samman med arbetet mot ofrivillig ensamhet. Relationer till familj och vänner påverkar den psykiska hälsan, goda relationer kan vara en skyddsfaktor som gör utmaningar i livet lättare att hantera. Negativa relationer kan istället öka risken för psykisk ohälsa (MUCF och Folkhälsomyndigheten 2023). Att sakna nära relationer – att känna sig ofrivilligt ensam – är ytterligare en riskfaktor för psykisk ohälsa. Folkhälsomyndigheten har nyligen tagit fram en strategi mot ensamhet på uppdrag av regeringen. Strategin ska ge stöd och riktning i arbetet med att minska ensamhet i samhället (Folkhälsomyndigheten 2025). Attityd- och värderingsstudien ger en bild av hur nöjda unga är med sina nära relationer och visar i vilken utsträckning

unga känner oro kring relationer. Resultaten visar att de flesta unga är nöjda med sina relationer till en partner, sina föräldrar och sina vänner. Över tid har andelen som är nöjda varit stabil, med undantaget att andelen unga som är nöjda med sina vänskapsrelationer minskat svagt. Det är en utveckling som behöver följas vidare.

Attityd- och värderingsstudien visar att det är mindre vanligt att unga ofta oroar sig för sina nära relationer än att de oroar sig för att inte leva upp till förväntningar. Men det är vanligare att unga oroar sig för sina relationer än att äldre personer gör det. Den vanligaste oron som rör relationer bland unga är att inte hitta en partner, och andelen som gör det har ökat svagt över tid. Drygt en av tio unga oroar sig ofta för att inte ha några vänner. Det är en andel som både kan ses som en konsekvens av att ungdomstiden är en period i livet då förändringar kan göra att umgänget förändras, till exempel i samband med studier eller att unga flyttar. Men den kan också ses som relativt hög, utifrån att vänner är något som alla unga borde ha – även i tider då livet förändras.

Precis som när det gäller oro för att inte leva upp till förväntningar finns det en samvariation när det gäller oro kopplad till relationer och psykisk ohälsa. Unga som ofta oroar sig för sina relationer – för att inte ha vänner, för separationer i nära relationer eller för att inte hitta en partner – bedömer oftare sin psykiska hälsa som dålig. Det är mindre vanligt bland unga som mer sällan eller aldrig oroar sig för detta. Goda sociala relationer pekas ut som en skyddsfaktor för psykisk hälsa i den kartläggning som Folkhälsomyndigheten och MUCF gjort (MUCF och Folkhälsomyndigheten 2023). I den lyfte unga själva fram att relationer till familj, vänner och vuxna utanför familjen är viktiga för deras välmående. Sociala sammanhang och relationer beskrivs som avgörande för den psykiska hälsan – att känna sig sedd, betydelsefull, omtyckt och delaktig. Konflikter, mobbning, att sakna vänner, ofrivillig ensamhet och trassliga hemförhållanden påverkar den istället negativt. Nära relationer är också viktiga som stöd för de unga som mår dåligt. Unga berättar att de ofta först vänder sig till sin familj, sina vänner eller andra vuxna som de känner förtroende för när de mår dåligt. Att förebygga ensamhet och skapa tillgång till trygga relationer – genom exempelvis mötesplatser och trygga sammanhang – är därför viktiga delar i arbetet för ungas psykiska

hälsa. Det är positivt att den nya strategin mot ensamhet betonar att sociala arenor ska vara tillgängliga för alla och att hinder för socialt deltagande ska minska (Folkhälsomyndigheten 2025).

Fritidsaktiviteter är viktiga för unga och ska vara tillgängliga för alla

Den ungdomspolitiska skrivelse (Regeringen 2020) som pekar ut riktningen för ungdomspolitiken betonar att ungas tillgång till meningsfulla och utvecklande fritidsaktiviteter är en viktig del i arbetet för att uppnå det ungdomspolitiska målet. Även barnkonventionen (Lag (2018:1197)) lyfter fritiden som viktig. Den slår fast att alla barn har rätt till lek, rekreation, vila och fritid, samt att konventionsstater ska uppmuntra tillhandahållandet av bland annat lämpliga och lika möjligheter till rekreations- och fritidsverksamhet. Det finns flera anledningar till att barn och ungas tillgång till fritidsaktiviteter lyfts fram och betonas. Fritiden är viktig för den fysiska och psykiska hälsan och kan verka kompensatoriskt för unga som av olika anledningar möter utmaningar i livet. Den är även en del i den personliga och sociala utvecklingen, och aktiviteter på fritiden kan bidra till informellt lärande. Därför är det positivt att attityd- och värderingsstudien visar att de flesta unga är nöjda med sin fritid.

MUCF:s tidigare uppföljningar av ungas fritidsaktiviteter visar att det finns en stor variation i vad unga väljer att göra på sin fritid (MUCF 2023:2). Valet kan handla om individens egna preferenser, men det är också tydligt att unga har olika stor tillgång till aktiviteter. Oavsett vad unga väljer att göra är det viktigt att få möjlighet att göra något som upplevs som meningsfullt. Attityd- och värderingsstudien visar att de allra flesta unga vill ägna sin fritid åt sådant som de tycker är roligt, som skapar möjlighet att umgås med andra som delar samma intressen, som ger möjlighet att uttrycka sin personlighet eller som gör att de får lära sig nya saker som de är intresserade av. Att få uttrycka sin personlighet och att få möjlighet att umgås med andra som delar samma intresse framstår som särskilt viktigt för unga jämfört med personer i den äldre jämförelsegruppen. Fritiden behöver också erbjuda möjlighet till vila och

återhämtning för unga, en övervägande majoritet bland unga tycker det är viktigt.

Attityd- och värderingsstudien visar att ungefär hälften av unga tycker att de har lagom mycket fritid och att en tredjedel tycker att de har så lite fritid att de inte hinner göra det de vill. Det finns ett mönster som visar på skillnader mellan hur unga i olika ålder ser på tillgången till fritid där de yngsta unga i åldern 16–19 år är mer nöjda och i större utsträckning tycker att de har lagom mycket fritid. Bland unga i äldre åldrar är andelen som är nöjda med sin fritid lägre och det är vanligare att tycka att man har för lite fritid. Det framstår som att i takt med att unga blir äldre så minskar tillgången på fritid och nöjdheten med den, kanske i samband med att större delar av tiden tas i anspråk av arbete. Resultat i attityd- och värderingsstudien visar att det blivit viktigare för unga att hitta en balans mellan fritid och arbetsliv – det har till exempel blivit vanligare bland unga att instämna i påståendet ”vi bör arbeta mindre och ha mer fritid”. Det är också vanligt att unga tycker det är viktigt att ett arbete kan kombineras med fritid för att de ska tycka att det är intressant (MUCF 2025).

Religiös tro bland unga – ett område att fortsätta följa

Att uttala sig om ungas tillhörighet till en religion eller tro är komplext och kan innefatta flera olika delar så som vilken trosuppfattning de har, i vilken utsträckning de deltar i religiösa praktiker eller hur de ser på sin identitet (Myndigheten för stöd till trossamfund 2020). I attityd- och värderingsstudien tillfrågas unga om hur viktig religion är i deras liv, om de är troende och i vilken utsträckning de deltar i religiösa sammankomster. Resultaten visar att religion spelar en liten roll i många ungas liv, en majoritet tycker att religion inte är viktig för dem. I attityd- och värderingsstudien undersöks de unga som uppger att de är troende, vilket två av tio unga uppger att de är. Studien säger däremot inget om vad unga lägger i begreppet tro – vad en sådan tro riktas mot eller om unga ser sig som tillhörande någon viss religion. Andelen unga som ser sig som troende i attityd- och värderingsstudien kan med viss försiktighet

sättas i relation till den senaste SOM-undersökningen som visar att 34 procent av unga i åldern 16–24 år uppger att de tror på Gud (SOM 2025). Mindre än hälften av de unga som är troende deltar regelbundet i religiösa sammankomster. Liknande resultat som visar att bara en mindre andel av de som är troende deltar i det kollektiva religiösa livet syns även i andra undersökningar (Myndigheten för stöd till trossamfund 2020).

I attityd- och värderingsstudien som nu genomförts är det för första gången möjligt att se om ungas svar på frågorna om tro har förändrats över tid. Tidsperspektivet är dock kort, resultaten går bara att jämföra med den undersökning som genomfördes 2018. Resultaten visar att en något större andel unga uppger att religion är viktig för dem och att de är troende 2024 jämfört med 2018. Den senaste tiden har det förts diskussioner i samhället om att intresset för religion kan ha ökat bland unga. Men resultaten i attityd- och värderingsstudien bör tolkas med stor försiktighet eftersom det endast finns två mätpunkter som båda ligger i relativ närtid. För att förstå hur ungas tro utvecklas över tid behövs längre tidsserier. Vikten av ett längre tidsperspektiv syns till exempel i SOM-undersökningen. Den har under många år visat att andelen unga som tror på Gud har minskat. Utvecklingen visar på en långvarig sekularisering, men som vid de senaste mätningarna ser ut att ha stannat upp. Under de kommande åren återstår det att se om utvecklingen vänder mot en tydligt ökad andel unga som har en gudstro (SOM 2025).



KAPITEL 10

Referenser

Anckar, C., Bengtsson, Å., Denk, T. & Karvonen, L. (2013). *Komparativ politik. Institutioner och beteende*. Lund: Studentlitteratur.

Feldman, S. (2003). *Values, Ideology, and the Structure of Political Attitudes*. I D.O. Sears, L. Huddy & R. Jervis (red): *The Oxford handbook of political psychology*. New York: Oxford University Press.

Flanagan, C., Finlay, A., Gallay, L. & Kim, T. (2012). *Political Incorporation and the Protracted Transition to Adulthood: The Need for New Institutional Inventions*. *Parliamentary Affairs* 65: 29–46.

Folkhälsomyndigheten (2025). *Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen. En nationell strategi mot ensamhet*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Highton, B. & Wolfinger, R. E. (2001). *The first seven years of political life cycle*. *American Journal of Political Science* 45: 202–209.

MUCF (2025). *Så tycker unga 2025 – Arbete och utbildning. MUCF:s attityd- och värderingsstudie*. Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor.

MUCF och Folkhälsomyndigheten (2023). *Att inte bara överleva, utan att faktiskt också leva. En kartläggning om ungas psykiska hälsa*. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor och Folkhälsomyndigheten.

MUCF (2023:2). *En fördjupad bild av ungas fritid. Ung idag 2023:2*. Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor.

MUCF (2022). *Jag är inte ensam, det finns andra som jag. Rapport om unga hbtqi-personers levnadsvillkor*. Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

MUCF (2020). *Ett långvarigt utanförskap. Olika utmaningar för unga som varken arbetar eller studerar*. Växjö: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

Myndigheten för stöd till trossamfund (2020). *Ett mångreligiöst Sverige i förändring. Rapport 2020*. Bromma: Myndigheten för stöd till trossamfund.

Norris, Pippa & Ronald Inglehart (2019). *Cultural Backlash: Trump, Brexit, and Authoritarian Populism*. Cambridge: Cambridge University Press.

Inglehart, R. (1977). *The silent revolution: changing values and political styles among Western publics*. Princeton: Princeton University Press.

Kulin, J. (2011). *Values and Welfare State Attitudes. The interplay between human values, attitudes and redistributive institutions across national contexts*. Umeå: Umeå universitet.

Nuendorf, A., Smets, K. & Garcia-Albacete, G. M. (2013). *Homemade citizens: The development of political interest during adolescence and young adulthood*. *Acta Politica* 1:92–116.

Persson, M. Wass, H & Oscarsson, H. (2013). *Factors Accounting for Generational Effect in Turnout in the Swedish Parliamentary Elections 1960–2010*. *Scandinavian Political Studies*. 26: 249–269.

Phelps, E. (2004). *Young Citizens and Changing Electoral Turnout 1964–2001*. *The Political Quarterly* 75:238–248.

Phelps, E. (2005). *Young Voters at the 2005 British General Election*. The Political Quarterly 76:477–482.

Plenty S., Andersson A. B., Hjalmarsson S., Mood C., Rudolphi F., & Treuter G. (2018). *Hur går det för våra unga vuxna? En rapport om sysselsättning och levnadsvillkor*. Stockholm: Institutet för Framtidsstudier & Institutet för Social Forskning, Stockholms universitet.

Regeringsbeslut S2024/01109. *Regleringsbrev för budgetåret 2024 avseende Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor*. Socialdepartementet.

Regeringens skrivelse (2024). Skr 2024/25:77. *Det handlar om livet – nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention*.

Regeringens skrivelse (2020). Skr 2020/21:105. *Ungdomspolitisk skrivelse*.

Regeringens proposition 2013/14:191. *Med fokus på unga – en politik för goda levnadsvillkor, makt och inflytande*.

SOM (2025). *SOM-seminariet 2025: Gudstro, förstatligande och försvarsvilja*. Presentationen "Gudstro och religiositet i Sverige." Göteborg: SOM-institutet. Hämtad 2025-03-10 från: <https://www.gu.se/nyheter/som-seminariet-2025-gudstro-forstatligande-och-forsvarsvilja>

SOM (2024). *Den nationella SOM-undersökningen 2024 – En metodöversikt*. SOM-rapport 2024:4. Göteborg: SOM-institutet, Göteborgs universitet.

Verba, S., Scholzman, K.L., & Brady, H. (1995). *Voice and equality: Civic voluntarism in American politics*. Cambridge: Harvard University Press.

Wass, H. (2008). *Generations and turnout. Generational effect in electoral participation in Finland*. Acta Politica 35. Helsingfors universitet: Department of Political Science.

BILAGA 1

Attityd- och värderingsstudien

I den här bilagan redovisas mer utförlig information om enkätundersökningen – Attityd- och värderingsstudien 2025.

Om undersökningen

Attityd- och värderingsstudien är en enkätundersökning som genomförs återkommande av Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF). Det är sjunde gången som undersökningen genomförs. Studien genomfördes första gången 1993 av Barn- och ungdomsdelegationen. Sedan dess har MUCF genomfört återkommande enkätundersökningar åren 1997, 2003, 2007, 2013, 2019 och 2024. Den senaste undersökningen genomfördes under våren 2024, enkäten har varit öppen att svara på under perioden 10 april till 23 augusti 2024.

Enkäten som använts finns tillgänglig i sin helhet på MUCF:s webbplats mucf.se. Respondenterna har kunnat besvara enkäten både på webb/mobil och i pappersversion, en övervägande majoritet har besvarat enkäten digitalt. De unga som har besvarat enkäten har fått ett superpresentkort som tack. Institutet för kvalitetsindikatorer har ansvarat för genomförandet av datainsamlingen i samverkan med MUCF.

Urval

Attityd- och värderingsenkäten skickades ut till sammanlagt 15 000 slumpmässigt utvalda personer i åldern 16–74 år under våren 2024. Det huvudsakliga syftet med undersökningen är att undersöka ungas attityder. För att möjliggöra jämförelser inom ungdomsgruppen skickades flest enkäter ut till unga. Till gruppen unga i åldern 16–29 år skickades 12 000 enkäter ut. Till den äldre jämförelsegruppen i åldern 30–74 år

skickades 3 000 enkäter. Urvalet har dragits som ett obundet slumpmässigt urval från Skatteverkets folkbokföringstjänst Navet. Urvalet drogs 2024-03-27.

Förändringar i storlek på urval bland unga

I attityd- och värderingsstudien används ett representativt urval av svenska befolkningen i åldern 16–74 år. Attityd- och värderingsstudien 2024 har en svarsfrekvens på 37,2 procent. Svarsfrekvensen har minskat något jämfört med den undersökning som gjordes år 2018, då var svarsfrekvensen 41 procent.

Tabell 1. Antal personer i urval och svarsfrekvens för tidigare omgångar av attityd- och värderingsstudien.

Urval och svarsfrekvens	1997	2002	2007	2013	2018	2024
Antal i urvalet	6 000	6 500	7 500	9 000	9 000	15 000
Svarsfrekvens (procent)	67	57	53	57	41	37

Svarsfrekvensen i enkätundersökningar sjunker generellt både i världen och i Sverige (SOM 2024). Det gör att olika jämförelsegrupper blir mindre och det blir svårare att uttala sig om skillnader mellan dem. Både 2013 och 2018 års studie ingick 9000 personer i hela urvalet, men år 2024 har urvalet utökats till 15 000 personer. Ökningen har gjorts i åldersgruppen 16–29 år, där har antalet i urvalet ökat från 6 000 till 12 000 personer. I åldrarna 30–74 år är däremot antalet i urvalet oförändrat jämfört med 2018. Förändringen gör det fortsatt möjligt att redovisa statistiska skillnader inom gruppen unga utifrån kön och uppdelat på åldersgrupperna 16–19 år, 20–24 år samt 25–29 år. För den äldre jämförelsegruppen presenteras endast resultat nedbrutna på kön där det är möjligt och relevant. Det görs inte någon uppdelning på ålder i den äldre jämförelsegruppen.

Svarsfrekvens

Sammanlagt svarade 5 575 personer på enkäten, vilket motsvarar en svarsfrekvens på 37,2 procent. 4 508 personer bland unga 15–29 år svarade på enkäten, vilket ger en svarsfrekvens på 37,6 procent. I den äldre jämförelsegruppen besvarade 1 067 personer enkäten, vilket motsvarar en svarsfrekvens på 35,6 procent.

Svarsbortfallet varierar med kön och ålder. Unga i yngre åldrar har svarat i större utsträckning än unga i äldre åldrar och tjejer har svarat i högre utsträckning än killar. Resultaten som redovisas i rapporten har viktats för juridiskt kön (kvinna eller man) och ålder (16–19 år, 20–24 år, 25–29 år, 30–54 och år 55–74 år).

Tabell 2. Svarsfrekvens i olika grupper, efter ålder och kön. 2024. Antal samt procent.

Alder och kön	Antal i urvalet	Antal svar	Svarsfrekvens (procent)
Totalt 16–74 år	15 000	5 575	37,2
16–29 år	12 000	4 508	37,6
16–19 år	3 476	1 707	49,1
20–24 år	4 187	1 441	34,4
25–29 år	4 337	1 360	31,4
30–74 år	3 000	1 067	35,6
30–54 år	1 739	484	27,8
55–74 år	1 261	583	46,2
Tjejer/Kvinnor	7 177	2 984	41,6
Killar/Män	7 823	2 591	33,1

Skevheter i bortfall och viktning

Ett problem i alla former av enkätundersökningar är svarsbortfall i det representativa urvalet. Bortfallet blir särskilt problematiskt om det är ojämnt fördelat mellan olika grupper. Skevhet i bortfallet gör att resultaten från de statistiska skattningarna riskerar att bli missvisande

och inte på korrekt sätt återspeglar hela befolkningens attityder och värderingar. För att kompensera för överrepresentationen används det i attityd- och värderingsstudien 2024 enbart viktade skattningar för de siffror som redovisas i texter, figurer och tabeller.

Vikterna tar hänsyn till skevhet i kategorierna juridiskt kön och ålder. Som underlag för viktningen har Statistiska centralbyråns statistik över totalbefolkningen i november 2023 använts. Kategorierna som använts för viktning av datamaterialet när både unga och den äldre jämförelsegruppen studeras, utgörs av:

- Kön: Kvinnor och män
- Åldersgrupper: 16–19 år, 20–24 år, 25–29 år för unga, samt åldersgrupperna 30–54 år och 55–74 år för den äldre jämförelsegruppen.

Redovisning av resultat

I den här rapporten studeras skillnader mellan olika grupper i befolkningen. Unga i åldrarna 16–29 år står i fokus. Resultat redovisas även för en äldre jämförelsegrupp bestående av personer i åldersgruppen 30–74 år. Eftersom undersökningen gjordes 2024 används det som referensår när resultaten rapporteras, även för rapporter som sammanställts under 2025.

När resultat redovisas uppdelat på kön används den könsidentitet som respondenterna själva uppger att de identifierar sig med. Unga som identifierar sig med en annan könsidentitet eller som är osäkra på sin könsidentitet redovisas inte i den könsuppdelade statistiken, men ingår alltid i resultat för hela gruppen unga. Samma princip används för den äldre jämförelsegruppen.

Samtliga resultat i rapporten som berör unga i åldern 16–29 år har kontrollerats för skillnader utifrån angiven könsidentitet. Resultaten i studien har också kontrollerats för eventuella skillnader mellan unga i tre åldersgrupper; 16–19 år, 20–24 år samt 25–29 år samt för skillnader mellan unga och den äldre jämförelsegruppen 30–74 år.

Resultat i rapporten som visar skillnader mellan grupper och/eller över tid diskuteras i löptext enbart om skillnaderna är statistisk signifikanta på

95-procentsnivå. I rapportens figurer och tabeller redovisas däremot både statistiskt säkerställda och ej statistiskt säkerställda skillnader.

Kodningen av enkätfrågorna har gjorts på samma sätt genom hela rapporten. Svaren har delats upp i respondenter som angett eller inte angett ett visst svarsalternativ, som instämmer eller inte instämmer i en fråga eller som rankar någonting som positivt eller inte. En principiell hållning i framtagandet av resultat har varit att respondenter som instämmer helt eller delvis i ett påstående eller som rankat någonting på den övre halvan av skalan har kategoriserats som att de instämmer eller att de rankat företeelsen som positiv. Neutrala mittenalternativ har tolkats som att respondenterna inte instämmer eller att företeelsen inte rankats som positiv.



Skanna koden för att ladda ner rapportens
tabellbilaga samt enkätundersökningen Attityd-
och värderingsstudien 2025 i sin helhet.



HÄR VÄXER KUNSKAP FRAM

På Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor är ungas villkor och civilsamhällets förutsättningar i fokus. Här växer kunskap fram som beslutsfattare använder när de prioriterar insatser för unga och för civilsamhället. Vi sprider kunskapen i mötet med människor, på såväl nationell som europeisk nivå. Vi fördelar också statsbidrag som ger små och stora organisationer möjlighet att genomföra sin verksamhet. Det ger också unga möjlighet att arbeta som volontär, studera eller praktisera i ett annat europeiskt land.

mucf

Myndigheten för ungdoms-
och civilsamhällesfrågor

